

Technická univerzita v Liberci

**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ
A PEDAGOGICKÁ**

Katedra: Katedra primárního vzdělávání
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

**HUDEBNĚ POHYBOVÉ AKTIVITY
PRO ŽÁKY 1. STUPNĚ ZŠ.
ŠKOLNÍ ROK S PÍSNÍČKOU.**

**THE MUSICAL MOVEMENT ACTIVITIES
FOR PUPILS OF FIRST SCHOOL.**

**THE SCHOOL YEAR
WITH A DANCE AND A SONG.**

Diplomová práce: 11–FP–KPV– 0082

Autor:
Jitka RÝDLOVÁ

Podpis:

Vedoucí práce: MgA. Jana Konvalinková, Ph.D..

Konzultant: -

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh

V Liberci dne: 20. dubna 2013

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jitka Rýdlová, DiS.**
Osobní číslo: **P08000266**
Studijní program: **M7503 Učitelství pro základní školy**
Studijní obor: **Učitelství pro 1. stupeň základní školy**
Název tématu: **Hudebně pohybové aktivity pro žáky 1. stupně ZŠ. Školní rok s tancem a písničkou.**
Zadávající katedra: **Katedra primárního vzdělávání**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

cíl práce:

Na základě dotazníkového šetření demonstrovat stav využívání hudebně pohybové výchovy k všestrannému rozvoji dětí mladšího školního věku a pomocí literární rešerže vytvořit soubor činností pro praxi.

Vytvořit metodicko-didaktický materiál pro rozvoj hudebně pohybových schopností a dovedností pro žáky 1. stupně ZŠ.

metody:

Literární rešerže

Dotazníková metoda

Analýza dat

Pozorování

Rozhovor

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: tištěná

Seznam odborné literatury:

Kůrková: Dětská tvořivost v hudbě a pohybu. Praha SPN 1981
Berdychová: Rytmická gymnastika a tance pro děti. Praha Olympia 1973
Jenčková, E.: Hudba a tanec ve škole. 2005
Kulhánková E.: Zvířátka ve hře, písni a tanci. 2001
Kulhánková, E.: Hudebně pohybová výchova. 2007
Kulhánková, E.: Cvičíme pro radost. 2007 Plicka K., Volf, Svolinský: Český rok v pohádkách, písních, hrách a tancích, říkadlech a hádankách - Jaro. Družstevní práce, 1951
Plicka, K., Volf, J., Svolinský: Český rok v pohádkách, písních, hrách a tancích, říkadlech a hádankách vydané ve čtyřdílném cyklu jaro, léto, podzim, zima. Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění. Praha 1960
Šimanovský, Z. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie, Praha, Portál 1998
Šimanovský Z., Tichá, A. Lidové písničky a hry s nimi, Praha, Portál 1999
Sedlák, F. Didaktika hudební výchovy na 1. stupni základní školy. Praha: SPN 1985.
Kulhánková, E. Písničky a říkadla s tancem. Praha: Portál 2009.
Batěková, L.; Jurkovič, P.: Co slabika, to muzika v pohybu. Praha: Muzikservis, 2001.
Bláhová, E.: Pohyb ? rytmus ? výraz. Brno: Spolek Vesna, 1928. Praha: Česká grafická unie, 1941.

Vedoucí diplomové práce:

MgA. Jana Konvalinková, Ph.D.
Katedra primárního vzdělávání

Datum zadání diplomové práce:

9. prosince 2011

Termín odevzdání diplomové práce:

20. dubna 2013

doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.

doc. PaedDr. Jaroslav Perný, Ph.D.

vedoucí katedry

V Liberci dne 19. prosince 2011

Čestné prohlášení

Název práce: Hudebně pohybové aktivity pro žáky 1. stupně ZŠ.
Školní rok s písničkou

Jméno a příjmení autora: Jitka Rýdlová

Osobní číslo: P08000266

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má diplomová práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložila elektronickou verzi mé diplomové práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedla jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 20. dubna 2013

Jitka Rýdlová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucí práce, MgA. Janě Konvalinkové, Ph.D., za její odborné vedení, poskytnuté rady a připomínky a především za to, že mi ukázala krásu hudebně pohybových aktivit.

Anotace

Cílem diplomové práce je demonstrovat na základě dotazníkového šetření stav využívání hudebně pohybové výchovy k všestrannému rozvoji dětí mladšího školního věku a pomocí literární rešerše vytvořit soubor činností pro praxi. Dále vytvořit metodicko-didaktický materiál pro rozvoj hudebně pohybových schopností a dovedností pro žáky 1. stupně základní školy.

V teoretické části diplomové práce jsme se zabývali nejen přínosem hudebně pohybových aktivit na schopnosti a dovednosti dětí mladšího školního věku, ale i vymezením hudebně pohybových aktivit v rámcovém vzdělávacím programu pro základní školy.

Pro výzkum bylo použito dotazníkového šetření, kterého se zúčastnili učitelé tří základních škol v Nymburce. Výsledky jsou zveřejněny v praktické části diplomové práce. Předmětem anonymního výzkumu bylo zjistit následující: četnost zařazování hudebně pohybových aktivit do výuky, názor učitelů na hudebně pohybové aktivity, vztah mezi přístupem učitele k výuce a odezvou žáků v hodině. Výzkum byl doplněn rozhovorem s učiteli a žáky za účelem zjištění podrobnějších informací o zařazování těchto aktivit do výuky. Na základě literární rešerše byl vytvořen soubor činností vhodných pro zařazení hudebně pohybových aktivit do výuky.

Klíčová slova:

hudebně pohybové aktivity, hudební a pohybové schopnosti a dovednosti, motivace

Summary

The aim of this dissertation is not only to demonstrate the state of using musical movement activities for universal progress of children of younger school age on the basis of a questionnaire survey and by using a literature search to create a set of activities for practice, but also to create a methodological and didactic material for the development of musical movement abilities and skills for pupils of first grade of primary school.

In the theoretical part of the thesis, we examined benefits of musical movement activities on the abilities and skills of children of primary school age, as well as defining these activities in the core curriculum for primary schools.

For our research we used a questionnaire survey in which teachers of three primary schools in Nymburk participated. Results are published in the practical part of this dissertation.

The subject of the anonymous research was to find out the following: the frequency of integration of musical movement activities in education, teachers' opinions on musical movement activities, the relationship between teachers' attitudes to teaching and pupils' response in the class. The research was supplemented by interviews with teachers and pupils in order to determine more detailed information about the incorporation of these activities into education. On the basis of the literature research a set of activities suitable for integration of musical movement activities into the classroom was created.

Key words:

musical movement activities, musical and movement abilities and skills, motivation

Obsah

Obsah	8
Seznam obrázků, grafů a tabulek	10
Obrázky.....	10
Grafy	11
Tabulky	12
Seznam použitých zkratk a symbolů	13
I. TEORETICKÁ ČÁST	14
1. Hudebně pohybové aktivity	14
2. Vliv hudebně pohybových aktivit na vývoj jedince	16
2.1 Tělesný vývoj	16
2.2 Smyslové vnímání.....	16
2.3 Řeč	17
2.4 Paměť	17
2.5 Emoční vnímání a socializace	17
2.6 Estetické vnímání.....	18
3. Hudebně pohybové aktivity v RVP	19
3.1 Hudební výchova	19
3.2 Tělesná výchova.....	21
II. METODICKO - DIDAKTICKÝ MATERIÁL PRO ROZVOJ HUDEBNĚ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ ŽÁKŮ 1. STUPNĚ ZŠ	24
4. Formy a prostředky HPV	24
4.1 Přípravná cvičení.....	24
4.2 Tělesná cvičení s hudbou.....	34
4.3 Dramatizace písní.....	35

4.4	Hry se zpěvem, hry s hudbou	36
4.5	Tance a taneční hry	39
4.6	Taneční improvizace	42
III. PRAKTICKÁ ČÁST		46
5.	Soubor činností pro praxi	46
5.1	Základní tance	46
5.2	Školní rok s písničkou	59
IV. VÝZKUMNÁ ČÁST		69
6.	Využívání hudebně pohybových aktivit ve výuce	69
6.1	Cíle a úkoly výzkumné části diplomové práce	69
6.2	Problémové otázky	69
6.3	Charakteristika souboru	69
6.4	Metodika práce	70
6.4	Statistické zpracování dat	70
6.5	Vyhodnocení dotazníků	71
6.6	Porovnání zjištěných informací mezi ZŠ v Nymburce	79
6.7	Závěr dotazníkového šetření	87
7.	Závěr	90
8.	Seznam literatury	91
8.1	Tištěné zdroje	91
8.2	Internet	93
9.	Seznam příloh	95
10.	Přílohy	96

Seznam obrázků, grafů a tabulek

Obrázky

Obrázek č. 1:	Notový záznam s textem písně Posvícení
Obrázek č. 2:	Notový záznam s textem písně Foukej, foukej
Obrázek č. 3:	Notový záznam s textem písně Listopad
Obrázek č. 4:	Notový záznam s textem písně Bude zima
Obrázek č. 5:	Notový záznam s textem písně Sáně
Obrázek č. 6:	Notový záznam s textem písně Sněhulák
Obrázek č. 7:	Notový záznam s textem písně Had
Obrázek č. 8:	Notový záznam s textem písně Travička zelená
Obrázek č. 9:	Notový záznam s textem písně Pletla v kytku
Obrázek č. 10:	Notový záznam s textem písně Nimra
Obrázek č. 11:	Notový záznam s textem písně Červený šátečku
Obrázek č. 12:	Notový záznam s textem písně Čtyři koně ve dvoře
Obrázek č. 13:	Notový záznam s textem písně Já do lesa
Obrázek č. 14:	Notový záznam s textem písně Já mám koně
Obrázek č. 15:	Notový záznam s textem písně Jsou mlynáři
Obrázek č. 16:	Notový záznam s textem písně Když jsem jel do Prahy
Obrázek č. 17:	Notový záznam s textem písně Chovejte mne, má matičko
Obrázek č. 18:	Notový záznam s textem písně Koulelo se, koulelo
Obrázek č. 19:	Notový záznam s textem písně Komáři se ženili
Obrázek č. 20:	Notový záznam s textem písně Na tý louce zelený
Obrázek č. 21:	Notový záznam s textem písně Pilky

Obrázek č. 22:	Notový záznam s textem písně Když se ten Tálinskej rybník
Obrázek č. 23:	Notový záznam s textem písně Ó, řebíčku
Obrázek č. 24:	Notový záznam s textem písně Rybička maličká
Obrázek č. 25:	Notový záznam s textem písně Měla babka
Obrázek č. 26:	Notový záznam s textem písně Kalamajka
Obrázek č. 27:	Notový záznam s textem písně Šotyš polka

Grafy

Graf č. 1:	Délka pedagogické praxe
Graf č. 2:	Kvalifikace učitelů na 1. stupni ZŠ
Graf č. 3:	Druhy specializací učitelů 1. stupně ZŠ
Graf č. 4:	Výuka výchov v kmenových třídách
Graf č. 5:	Obliba HPA u učitelů
Graf č. 6:	Zařazování HPA do jednotlivých předmětů
Graf č. 7:	Frekvence zařazování HPA do výuky
Graf č. 8:	Čas věnovaný HPA ve výuce
Graf č. 9:	Délka přípravy učitele na hodinu s HPA
Graf č. 10:	Zdroje pro přípravu HPA
Graf č. 11:	DVPP v oblasti HPA
Graf č. 12:	Používání pomůcek pro výuku HPA
Graf č. 13:	Důležitost HPA ve výuce z pohledu učitele
Graf č. 14:	Reakce žáků na výuku HPA

Tabulky

Tab. č. 1:	Kvalifikovanost učitelů na školách v NBK
Tab. č. 2:	Délka praxe na školách v NBK
Tab. č. 3:	Obliba HPA u učitelů na školách v NBK
Tab. č. 4:	Účast učitelů jednotlivých škol na DVPP
Tab. č. 5:	Důležitost HPA z pohledu učitele
Tab. č. 6:	Odezva žáků na HPA ve výuce
Tab. č. 7:	Vztah mezi oblibou HPA u učitele a vnímání důležitosti HPA učitelem
Tab. č. 8:	Vztah mezi oblibou HPA u učitele a odezvou žáků na HPA
Tab. č. 9:	Vztah mezi specializací učitele a obliby HPA u učitele
Tab. č. 10:	Vztah mezi délkou praxe a vnímání důležitosti HPA učitelem
Tab. č. 11:	Vztah mezi délkou praxe a oblibou HPA u učitele
Tab. č. 12:	Vztah mezi délkou praxe a odezvou žáků na HPA
Tab. č. 13:	Vztah mezi DVPP učitele a odezvou žáků na HPA
Tab. č. 14:	Vztah mezi délkou času přípravy učitele a odezvou žáků
Tab. č. 15:	Vztah odezvy žáků na vnímání důležitosti HPA učitelem

Seznam použitých zkratk a symbolů

ČR	Česká republika
D	dívka
DK	dolní končetina
DVPP	další vzdělávání pedagogických pracovníků
f	forte
HK	horní končetina
HPA	hudebně pohybové aktivity
HPV	hudebně pohybová výchova
Ch	chlapec
L	levý
NBK	Nymburk
P	pravý
pp	pianissimo
RVP ZV	rámcový vzdělávací program pro základní školy
T	takt
TV	tělesná výchova
ZŠ	základní škola

I. TEORETICKÁ ČÁST

Cílem teoretické části diplomové práce je pomocí literární rešerše vytvořit soubor činností pro praxi a zároveň vytvořit metodicko-didaktický materiál pro rozvoj hudebně pohybových schopností a dovedností pro žáky 1. stupně ZŠ.

Pro dosažení cílů teoretické části diplomové práce jsem se nejdříve seznámila s problematikou hudebně pohybové výchovy, a poté jsem vytvořila metodicko-didaktický materiál pro rozvoj hudebně pohybových schopností a dovedností pro žáky 1. stupně.

Teoretické informace o struktuře hudebně pohybových aktivit, jejich vlivu na celkový vývoj dítěte mladšího školního věku a hudebně-pohybové schopnosti a dovednosti dětí, začlenění HPA do RVP ZV, didaktických a metodických zásadách a formách hudebně pohybových aktivit jsem získala na základě literární rešerše různých zdrojů literatury, kurikulárních materiálů a výukových materiálů pro studenty TUL.

1. Hudebně pohybové aktivity

Pohybová aktivita je nedílnou součástí lidského života. Již ve starém Řecku přikládali k rozvoji pohybové aktivity velký význam. A právě z této doby se objevují zmínky o spojení pohybové aktivity s hudbou. Jednalo se o výuku rytmických tanců za doprovodu hudby, kterými se mladí muži učili vyjadřovat své emoce, duševní rozpoložení.

Hudebně pohybová výchova má v naší zemi hluboké kořeny. Masového rozvoje dosáhla díky spolku Sokol (sokolské slety) a také spartakiádám za minulého režimu. Hudebně pohybová výchova čerpá především z bohatství folkloru a rozsáhlé literatury, které je dochováno díky sběratelům lidových písní, her a tanců. Již na začátku 19. století vydal Jan Ritter první tištěnou sbírku lidových písní *České národní písně*. Dalšími významnými sběrateli tohoto období byli J. Jungmann, P. J. Šafařík, F. Sušil, F. Bartoš a také F. L. Čelakovský, K. J. Erben a mnoho dalších. Ve 20. století se sběratelství lidových písní a tanců věnoval např.

J. Vycpálek, Č. Holas, L. Kuba, K. Plicka. V současné době se sběrem lidových písní zabývají P. Klapil, M. Toušek, A. Dohnal. Hudební pohybová výchova je prostředkem, jak dětem nenásilně a zábavně přiblížit lidové písně, tradiční zvyky, tance a historii a kulturu naší země.

Zjednodušeně by se dalo říci, že hudebně pohybové aktivity jsou „jakékoliv“ pohybové aktivity, které jsou v souladu s hudbou. Právě výběr správné hudby má podstatnou úlohu v hudebně pohybových aktivitách. Rozhodujícím faktorem je především rytmus, který děti vyjádří jednoduchými pohyby, jako jsou např.: běhy, poskoky, dupání, tleskání, pleskání. Hudba umožňuje dětem rozvíjet představivost, tvořivost a schopnost soustředit se na vlastní tělo a prožitky. Hudba a pohyb se navzájem ovlivňují. Díky hudbě se pohybový projev rozvíjí, kultivuje, zpřesňuje, stává se plynulým a po celou dobu trvání vědomě prováděný. Dítě si uvědomuje své tělo, jeho části (horní končetiny, dolní končetiny, trup, hlava) a dokáže je používat nezávisle na sobě. Díky pohybu dítě hlouběji poznává hudbu, tzn., vnímá hudbu, její rytmus, melodii, dynamiku, hlasitost. Díky spojení hudby a pohybu se žák naučí vyjádřit své emoce, prožitky, vnímat krásu jak pohybu, tak hudby, uvědomovat si své tělo v prostoru a také vnímat ostatní spolužáky.

V současné době se tématu hudebně pohybových aktivit nejvíce věnuje Eva Kulhánková, která se zabývá metodikou hudebně pohybových aktivit a vydala několik tematických knih a metodickou příručku pro hudební výchovu ve škole a Zdeněk Šimanovský, který se kromě jiného věnuje dramatizaci a ve spolupráci s ostatními kolegy vydal několik metodických publikací. Velkou popularitu získaly hudebně pohybové aktivity díky cvičení na hudbu s oblíbenou herečkou Dádou Patrasovou v rámci televizních pořadů pro děti.

2. Vliv hudebně pohybových aktivit na vývoj jedince

Mladší školní věk je vymezen zpravidla na dobu věku dítěte 6-7 let až 11-12 let, tedy 1. až 5. třída základní školy. V tomto období věku dochází u dětí k velkému rozvoji v oblastech tělesného vývoje, smyslového vnímání, řeči a paměti, emočního vývoje a socializace. Vhodně zvolenými prostředky a metodami hudebně pohybové výchovy můžeme zlepšovat úroveň výše popsaných oblastí.

2.1 Tělesný vývoj

Vývoj pohybových schopností a dovedností je závislý na tělesném růstu, který je v tomto období zpravidla rovnoměrně plynulý. Dochází ke zlepšování hrubé a jemné motoriky, což ve většině případů vede k zájmu o pohybové aktivity, a koordinace pohybů, což se pozitivně odráží v učení psaní a kreslení. Je bez pochyb, že hudebně pohybové aktivity rozvíjí motoriku hrubou i jemnou, koordinaci pohybů. S využitím hudebně pohybových aktivit můžeme u dětí rozvíjet pohybové schopnosti (např. sílu, vytrvalost). Důležitým aspektem při výuce hudebně pohybových aktivit je důraz na správné držení těla, dýchání a relaxaci.

2.2 Smyslové vnímání

Rozvoj smyslového vnímání v tomto období je zásadní. Dítě využívá především zrakové a sluchové vnímání, díky čemuž zkoumá a pozoruje své okolí. Díky soustavnému pozorování a zaujetí pro nějaký předmět či aktivitu si dítě zvyšuje a prohlubuje soustředěnost, pozornost, vytrvalost. Začíná vnímat věci nejen v celku, ale především zkoumá jejich části až do nejmenších detailů. „Pozorování je v tomto období již cíleným aktem a znamená rozhodný krok v oddělení teoretické poznávací činnosti od praktické jednacích aktivity.“ (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 121). Typickým prostředkem k poznávání věcí kolem sebe je pro děti hmatové vnímání. Je to jejich přirozenost a nejsnazší cesta jak daný předmět poznat a prozkoumat. Hudebně pohybové aktivity podporují rozvoj smyslového vnímání tím, že se dítě naučí vnímat prostor, ve kterém se pohybuje, ostatní osoby v tomto prostoru. Dítě se naučí a upevní si orientaci vpravo, vlevo,

vpřed, vzad, nahoru, dolů, do kruhu, do řady, do středu apod. Zrakové vnímání je dále rozvíjeno při nácviku nových figur (učení nápodobou). Rozvoj sluchového vnímání je zásadní, žák se učí vnímat hudbu, rytmus, melodii, tempo, rozeznávat tóny a jejich délku, výšku, barvu.

2.3 Řeč

Rozvoj řeči v tomto období je také velmi výrazný. Zvyšuje se slovní zásoba, v mluvě se objevují složitější věty a souvětí a používají gramatická pravidla. Příhoda (1963) in Langmeier, Krejčová (2006, s. 123) uvádí, že sedmileté dítě zná průměrně 18 633 slov a jedenáctileté dítě zná průměrně 26 468 slov. Dochází nejen k nárůstu slovní zásoby, ale také k pochopení nových významů též slov a jejich správnému aplikování v řeči. Mluvený projev se stává plynulejším, srozumitelnějším. Díky hudebně pohybovým aktivitám je žák obohacován novým názvoslovím z oblasti hudební a tělesné výchovy, učí se vnímat a porozumět textu básniček, říkadel, písní a reprodukovat je, využívat i jiné prostředky v komunikaci, jako například řeč pohledů, mimiku, řeč těla (pohyby, postoj těla), gesta a dále se učí ovládat řečový projev, tzn. sílu hlasu, intonaci, rychlost mluvení apod.

2.4 Paměť

S rozvojem řeči je spjat rozvoj paměti, která je při hudebně pohybových aktivitách využívána jednak při zapamatování říkadel, básniček, písní, tak při zapamatování pohybových figur. Velkým pomocníkem je rytmická paměť, díky které si dítě tyto prvky lépe a snadněji zapamatuje a déle uchová v paměti a třeba i po několika letech si je vybaví.

2.5 Emoční vnímání a socializace

Život dítěte ovlivňuje pobyt ve skupině. A právě třída je jednou z důležitých společenských skupin pro utváření osobnosti jedince. Ve třídě existují jistá pravidla a žáci se je snaží dodržovat a dále se děti učí životu ve skupině a jednání s ostatními členy skupiny. Stejně tak je tomu při výuce hudebně pohybových aktivit, kde je velký důraz na komunikaci ve skupině (nejen učitel – žák, ale i žák

– žák) a spolupráci ve skupině (při improvizaci, plnění úkolů ve skupině apod.). Vhodným výběrem aktivit může každý žák být součástí silného týmu, zažít pocit úspěchu a také si může vyzkoušet roli vůdce ve skupině. Hudebně pohybové aktivity jsou velmi dobrým prostředkem k rozvoji seberegulace dítěte. Umožňují mu totiž bez následků prožít různé druhy emocí, jako např.: radost, smutek, hněv, veselost, lítost, nadšení. Hudba vyvolává v člověku okamžitou pohybovou reakci na rytmus (bezděčné podupávání, bubnování prsty, kývání hlavou apod.) a stmeluje skupinu např. na výletě, při cvičení, tanci.

Hudebně pohybové aktivity napomáhají k uvědomování si vlastní sexuální identity dítěte. Například při nácviku některých druhů tanců se dozvídají o roli tanečníka – muže a tanečnice – ženy a jejich rolí při tanci (držení, vedení).

Sociální citění je upevňováno různými druhy držení při tancích (např. držení v kruhu, držení v řadě, podávání rukou). Děti si uvědomují svoji sounáležitost s celou skupinou, a nutnost dodržování postavení (kdo je před a kdo je za konkrétním žákem) a tím vnímat děti kolem sebe.

2.6 Estetické vnímání

Hudebně pohybové aktivity jsou jedním z mála prostředků na základní škole, kterými lze rozvíjet estetické vnímání žáků. Pomocí hudebně pohybových aktivit dochází k rozvoji a poznávání estetického citění, hudebnosti, poetičnosti, krásy a ladnosti pohybu.

3. Hudebně pohybové aktivity v RVP

Hudebně pohybové aktivity jsou do RVP začleněny dvou oblastí, a to Člověk a umění (hudební výchova) a Člověk a zdraví (tělesná výchova). RVP ZV je přitom vymezuje takto:

3.1 Hudební výchova

3.1.1 Charakteristika vzdělávací oblasti

Hudební výchova vede žáka prostřednictvím vokálních, instrumentálních, hudebně pohybových a poslechových činností k porozumění hudebnímu umění, k aktivnímu vnímání hudby a zpěvu a jejich využívání jako svébytného prostředku komunikace. V etapě základního vzdělávání se tyto hudební činnosti stávají v rovině produkce, recepce a reflexe obsahovými doménami hudební výchovy.

Hudební činnosti jako činnosti vzájemně se propojující, ovlivňující a doplňující rozvíjejí ve svém komplexu celkovou osobnost žáka, především však vedou k rozvoji jeho hudebnosti – jeho hudebních schopností, jež se následně projevují individuálními hudebními dovednostmi – sluchovými, rytmickými, pěveckými, intonačními, instrumentálními, hudebně pohybovými, hudebně tvořivými a poslechovými.

Prostřednictvím těchto činností žák může uplatnit svůj individuální hlasový potenciál při sólovém, skupinovém i sborovém zpěvu, své individuální instrumentální dovednosti při souborové hře a doprovodu zpěvního projevu, své pohybové dovednosti při tanci a pohybovém doprovodu hudby a v neposlední řadě je mu dána příležitost „interpretovat“ hudbu podle svého individuálního zájmu a zaměření.

Obsahem hudebně pohybových činností je ztvárňování hudby a reagování na ni pomocí pohybu, tance a gest.

3.1.2 Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

- pochopení umění jako specifického způsobu poznání a k užívání jazyka umění jako svébytného prostředku komunikace,
- chápání umění a kultury v jejich vzájemné provázanosti jako neoddělitelné součásti lidské existence; k učení se prostřednictvím vlastní tvorby opírající se o subjektivně jedinečné vnímání, cítění, prožívání a představy; k rozvíjení tvůrčího potenciálu, kultivování projevů a potřeb a k utváření hierarchie hodnot,
- spoluvytváření vstřícné a podnětné atmosféry pro tvorbu, pochopení a poznání uměleckých hodnot v širších sociálních a kulturních souvislostech, k tolerantnímu přístupu k různorodým kulturním hodnotám současnosti a minulosti i kulturním projevům a potřebám různorodých skupin, národů a národností,
- uvědomování si sebe samého jako svobodného jedince; k tvořivému přístupu ke světu, k možnosti aktivního překonávání životních stereotypů a k obohacování emocionálního života,
- zaujímání osobní účasti v procesu tvorby a k chápání procesu tvorby jako způsobu nalézání a vyjadřování osobních prožitků i postojů k jevům a vztahům v mnohotvárném světě.

3.1.3 Očekávané výstupy

V prvním období žák:

- rytmitizuje a melodizuje jednoduché texty, improvizuje v rámci nejjednodušších hudebních forem,
- využívá jednoduché hudební nástroje k doprovodné hře,
- reaguje pohybem na znějící hudbu, pohybem vyjadřuje metrum, tempo, dynamiku, směr melodie.

Ve druhém období žák:

- realizuje podle svých individuálních schopností a dovedností (zpěvem, hrou, tancem, doprovodnou hrou) jednoduchou melodii či píseň zapsanou pomocí not,
- ztvárňuje hudbu pohybem s využitím tanečních kroků, na základě individuálních schopností a dovedností vytváří pohybové improvizace.

3.1.4 Učivo

Hudebně pohybové činnosti

- taktování, pohybový doprovod znějící hudby – dvoudobý, třídobý a čtyřdobý takt, taneční hry se zpěvem, jednoduché lidové tance
- pohybové vyjádření hudby a reakce na změny v proudu znějící hudby – pantomima a pohybová improvizace s využitím tanečních kroků
- orientace v prostoru – utváření pohybové paměti, reprodukce pohybů prováděných při tanci či pohybových hrách

3.2 Tělesná výchova

3.2.1 charakteristika vzdělávací oblasti

Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje

3.2.2 Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů,

- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.

3.2.3 Očekávané výstupy

V prvním období žák:

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení a spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích,
- reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.

Ve druhém období žák:

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her,
- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.

3.2.4 Učivo

Činnosti ovlivňující zdraví:

- příprava organismu – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
- zdravotně zaměřené činnosti – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu
- hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity

- bezpečnost při pohybových činnostech – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání nářadí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách tělesné výchovy

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance

Činnosti podporující pohybové učení

- komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály (NUV 2013).

II. METODICKO - DIDAKTICKÝ MATERIÁL PRO ROZVOJ HUDEBNĚ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ ŽÁKŮ 1. STUPNĚ ZŠ

V rámci metodicko-didaktického materiálu uvádím základní formy hudebně pohybových aktivit a přikládám praktická doporučení vycházející z teoretických předpokladů, literatury a z materiálů z hodin didaktiky hudební výchovy na TUL. Na základě sumarizace poznatků jsem zčásti z literatury převzala a zčásti sama vytvořila soubor činností vhodných pro zařazení do výuky, které jsem si vyzkoušela při vlastní praxi a předkládám je v teoretické části práce.

4. Formy a prostředky HPV

Všechny složky hudebně pohybové výchovy rozvíjíme souběžně a ve spojitosti s činnostmi pěveckými, instrumentálními a poslechovými (ANON 2013).

4.1 Průpravná cvičení

4.1.1 Cvičení rytmická

Jak je z názvu patrné, jedná se o cvičení, kdy učíme žáky rozpoznávat a reprodukovat rytmus. Ve spojení s hudební výchovou se žáci učí znát hodnotu not a vyjádřit ji zvukem a pohybem. K tomu je nejvhodnější využít hry na tělo, rytmické hry na ozvěnu (tleskání, pleskání, podupy, luskání, mlaskání apod.), rytmické rondo, rytmizaci říkadel a základní pohyby (chůze, běh, podřepy, komíhání končetinami apod.)

Rytmus má aktivizující účinky na lidský organismus, podněcuje pozornost a doporučuje se také k posílení paměti. Učivo se pomocí rytmu učí snáze, je rychleji osvojitelné a ukládá se do tzv. dlouhodobé paměti. Snad každý dospělý jedinec si pamatuje ze základní školy nějakou říkanku, básničku, písničku či aktivitu s nimi spojené.

Tyto rytmické hry jsou náročné pro přípravu učitele v tom smyslu, že by měly být učitelem perfektně připravené. Zde není čas na nějakou improvizaci a tápání při

výuce. Pokud hry s rytmem jsou předem připravené a vyzkoušené, děti velmi baví, rády se jich účastní a především se uvolněnou a veselou formou aktivně seznamují s rytmem. Rytmické hry jsou nenáročné na pomůcky, stačí jen lidské tělo. Až později, při zvládnutí reprodukce rytmu lze využívat i jednoduché hudební nástroje, nejvhodnější jsou Orffovy nástroje.

Při rytmičných hrách se může sedět nebo stát, záleží na učiteli a jeho přípravě, ale vždy je důležité dbát na správné držení těla.

Při rytmičných hrách platí, že učitel předvádí rytmus a žáci po něm opakuji. Ve zkušenější skupině může učitel určit žáka, který bude rytmus a pohyb předvádět a zbytek třídy ho bude napodobovat.

RYTMICKÁ HRA NA OZVĚNU

Učitel vytleská rytmus a žáci ho zopakují. Postupuje se od jednoduchých rytmů ke složitějším. Když učitel vytleskává rytmus, žáci ho pozorují a jsou nečinní, teprve po pauze rytmus zopakují. Při tomto zopakování je důležité, aby tentýž rytmus vytleskával i učitel. Dalším důležitým aspektem je zachovávání pulzace. Když žáci nabudou jistoty, může učitel změnit „nástroj“ a tleskat se může jen prsty, tzv. prstová dřívka, prstový bubínek, nebo využít tření rukou, a dále je vhodné zařazovat pleskání, dupání.

HRA NA TĚLO

Hra na tělo je hrou na ozvěnu, opět se k jejímu nácviku využívá tleskání, dupání a pleskání, při kterém už využíváme celé tělo (do stehén, na zadeček, na paže nebo na jakákoliv další místa na těle). Také zde platí, že učitel předvede pohyb s rytmem a žáci opakuji (opět při opakování žáky učitel vykonává tentýž pohyb) a dodržování pulzace, zachovávat rytmus a tempo. Pro rozvoj jemné motoriky se doporučuje k pleskání využívat i taková místa na lidském těle, jako jsou uši, oči, nos. Dalším ztížením hry na tělo je zařazení střídání končetin, tzn., do této doby se pleskalo oběma rukama najednou, nyní se doporučuje pleskat střídavě, ale stejnostranně, tzn., pravá ruka pleská do pravé části těla (stehno, zadeček, tvář apod.) a levá ruka pleská do levé části těla. Až po zvládnutí střídavého pleskání se může zařadit pleskání křížem, např. pravá ruka na levé stehno, levá ruka na pravé

rameno apod., přičemž dochází k propojování mozkových hemisfér a vyrovnávání jednostrannosti. Další možností zpestření hry na tělo je zařazení náročnějších pohybových úkonů, jako např. dřepů, poskoků, úklonů nebo tanečních prvků, či doprovázení hry na tělo slovem, příběhem.

RYTMICKÉ RONDO

Základem této hry je otázka a odpověď. Rytmické rondo můžeme využít jako seznamovací hru na začátku školního roku, kdy učitelka vytleská a zároveň vysloví otázku: „Jak se jmenuješ?“ a jako ukázkou i sama odpoví např.: „Já jsem Jana.“ opět s doprovodem tleskání. Důležité je v začátku hry určit a naučit daný rytmus a ten při hře pomáhat udržovat. Učitelka určí směr předávání otázky. Jedná se tedy o hru založenou na principu stálého opakování dílu A (otázky) a navazující díly B, C, D, E atd. (odpovědi), tzn., schematicky hra vypadá A B A C A D A E atd. přičemž dílu A se účastní všichni žáci, další dílů se účastní jen žák, který je právě na řadě. Rytmické rondo můžeme zpestřit pleskáním, podupy, pochodem, pohybem.

Rytmickým rondem lze procvičit slovní zásobu („Co je červené?“), pravopis („HY CHY KY RY DY TY NY, jaké slovo vymyslíš?“), násobilku („Jaký znáš násobek tří?“) nebo tematicky propojit s jiným předmětem (zeměpis – pohoří ČR, řeky ČR, prvouka – listnaté a jehličnaté stromy, les, louka, řemesla, domácí zvířata apod.).

Složitější formou je rytmická štafeta. Otázka – díl A se ozve na začátku a pak plynule navazují díly B C D, poté se opět společně řekne díl A a navazují odpovědi E F G H. Tuto štafetu a počet dílů, který bude následovat po společném dílu A, určuje učitelka podle vyspělosti žáků.

Dalším variačním prvkem těchto rytmických her je určení pořadí odpovědí, které mohou následovat po řadách, po lavicích, po čtverci, po trojúhelníku, po kruhu nebo na ukázání učitelky.

Při každé z této variant je důležité dodržovat rytmickou pulzaci. Výhodou této aktivity je to, že všichni žáci jsou zapojeni jako celek a každý žák má prostor pro

své vyjádření. Rytmičké rondo je výborným prostředkem na rozvoj rychlosti úsudku, pozornosti, pohotovosti, slovní zásoby.

RYTMIZACE ŘÍKADLA

Před vlastní rytmiizací říkadla je nutné žáky seznámit s hodnotou not a s rytmičkým zápisem. K rytmiizaci říkadel lze použít následující dva způsoby:

Rytmiizace říkadla s oporou ty – ty – ty – ty tá – tá (Z. Kodály)

Tato metoda vychází z opory a představy rytmu pomocí jedno – čtyřslabičných slov a velmi zábavným, přirozeným a jednoduchým způsobem pomůže dětem osvojit si hodnoty not. Nácvik probíhá jako hra na ozvěnu, hra na tělo.

- jednoslabičné slovo (stůl, dům, kůl, les, pes, ves, mez, chléb atd.) představuje čtvrt'ovou hodnotu, graficky ho vyjádříme jednou svislou čarou, tzn. les – pes – ves – mez (tá – tá – tá – tá) a odpovídá čtyřdobému taktu
- dvouslabičná slova (máma, táta, káva, pára atd.) představují osminky, graficky vyjádříme dvěma svislými čarami s trámečkem, tzn. máma – táta – káva – pára (ty, ty – ty, ty – ty, ty – ty, ty) a odpovídají čtyřdobému taktu
- tříslabičná slova (květina, peřina, sodovka, pohovka atd.) představují trioly, graficky je vyjádříme třemi svislými čarami s trámečkem, tzn. květina – peřina – sodovka – pohovka (triola – triola – triola – triola) a odpovídají čtyřdobému taktu

Touto metodou lze vymyslet i říkadlo s 4/4 taktem, např.:

Honem děti honem ven,	(ty, ty – ty, ty, ty, ty – tá)
svítí zlaté slunce jen,	(ty, ty – ty, ty – ty, ty – tá)
rychle děti žádný strach	(ty, ty – ty, ty – ty, ty – tá)
užijem si krásný čas	(triola – tá – ty, ty – tá)

Po seznámení s hodnotami not lze přistoupit i k opačnému způsobu nácviku, tzn., učitel napíše na tabuli grafický rytmus a žáci (jednotlivci, dvojice, skupinky) vymýšlí slova.

Rytmizace říkadla, která se neváže a nespojuje se s přesnou rytmizací slabik ve slově

Tato metoda spočívá ve „volnosti“, tzn., počet slabik ve slově nemusí odpovídat rytmické hodnotě not, lze spojit slova do rytmického celku tak, aby říkadlo mělo pravidelnou pulzaci (4/4 takt). Nejdříve žáci vymyslí říkadlo a potom se je zkusí zrytmizovat, např.:

Honem děti honem ven,	(ty, ty – ty, ty – ty, ty – tá)
dnes je venku krásný den,	(ty, ty – ty, ty – ty, ty – tá)
hop a skok a žádný strach,	(ty, ty – ty, ty – ty, ty – tá)
užijem si krásný čas.	(triola – tá – ty, ty – tá)

Rytmizované říkadlo lze doprovodit hrou na tělo, pohybem, Orffovými nástroji. Dále lze říkadlo zpracovat jako kánon, a to jak zvukový, tak pohybový.

4.1.2 Cvičení smyslu pro dynamiku

Již od prvních hodin rytmické výchovy je vhodné vést žáky k rozvoji vnímání a citu pro dynamiku. Důležité je věnovat pozornost plynulým uvolněným pohybům.

Postup:

- zahrajeme (pustíme) dětem písničku slabě (pp) a silně (f) a zeptáme se dětí, zda si všimly rozdílu
- povídáme si s dětmi, jaká zvířátka se na danou dynamiku mohou pohybovat (pp – had, myška, kočka, f – stádo koní, medvědi, sloni)
- předchozí aktivitu vyjádří děti pohybem, tzn. najednou je v místnosti několik myšek, koček, ptáčků a náhle se kolem nás přežene stádo koní, dupou kolem nás sloni nebo se ocitneme mezi medvědy
- při tiché hudbě mohou děti dělat malé krůčky x při hlasité hudbě velké kroky
- při tiché hudbě děti provádějí pohyby v malém rozsahu – pohyb mohou děti vyjádřit jen HK nebo celým tělem (např. pohyb listů stromu v malém vánku, pohyb malinkého zvonečku, znázornění malého zvířátka – motýl, myška, ptáček) při hlasité hudbě provádějí děti pohyby ve velkém rozsahu – děti by

měly zapojit do znázornění představy celé své tělo (např.: pohyb listů nebo celého stromu v silném vichru, pohyb velikého zvonu na věži, znázornění velkého zvířete – medvěda, slona)

Rozvíjet smysl pro dynamiku lze také formou rytmických her na ozvěnu, her na tělo, rondo.

4.1.3 Cvičení smyslu pro formu

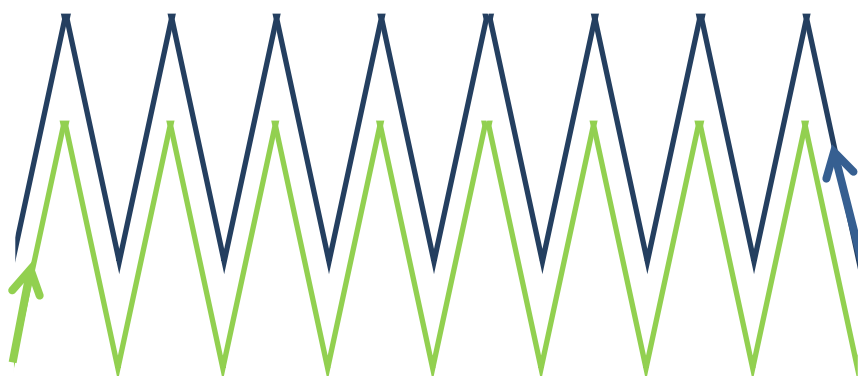
„Formu díla chápeme jako historicky ustálené schéma, tedy jako vnitřní uspořádání myšlenek uvnitř díla.“ (ANON 2013).

Každou skladbu lze rozdělit na útvary, motivy, což jsou nejmenší celistvé části skladby, které mají obsahový smysl a lze je osamostatnit. Motiv může být jednotaktový (např. Prší prší – „Prší prší“), dvoutaktový (např. Já husárek malý – „Já husárek malý“) nebo třítaktový (např. Kačena divoká – „letěla z vysoka“). Spojením motivů tvořících celek vznikne fráze.

Vhodnou průpravou rozvíjení smyslu pro formu jsou:

- rytmicko melodická cvičení, v nichž se v pravidelných rytmických úryvcích střídá různý pohyb (tleskání, dupání - klapy klapy klap klap, bumtarata bum bum bum),

grafická zpracování s využitím piktogramů – žáci mají předkreslený piktogram a barevně jej obtahují, přičemž každý úsek piktogramu odpovídá konkrétnímu motivu.

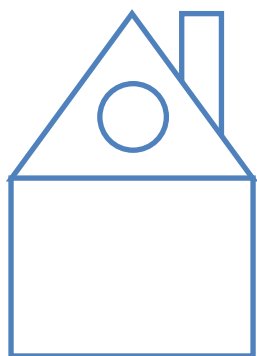


Např. Pro rozvoj rytmické pulzace žák barevně obtahuje tyto čáry při písni „Travička zelená“ ve směru šipek z leva do prava a zpět.

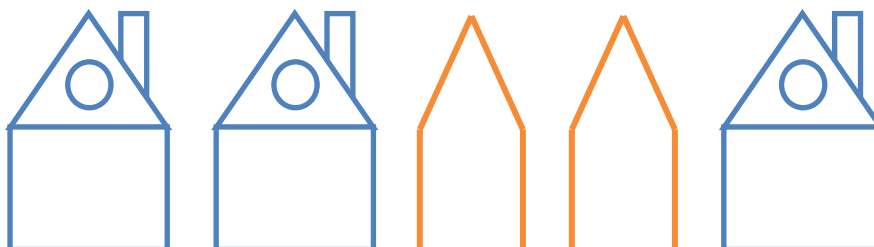
Pro práci s motivem graficky využijeme těchto obrázků, které žáci opět barevně obtahují za poslechu písně „Travička zelená“.



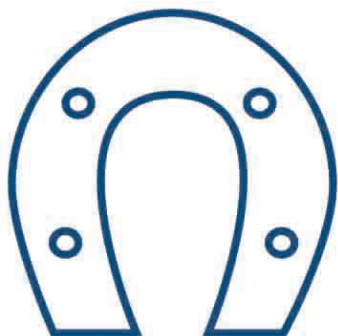
Další vhodnou písní pro rozvoj rytmické pulzace je píseň „Já jsem z Kutné Hory“. Žáci opět při poslechu písně jedním tahem obtahují obrazec domečku.



Pro práci s motivem graficky využijeme těchto obrázků, které žáci opět barevně obtahují za poslechu písně „Já jsem z Kutné Hory“.



Při zpěvu písničky „Já mám koně“ nacvičíme s žáky rytmickou pulzaci obtahováním obrázku podkovy.



Pro vyjádření motivu písně „Já mám koně“ využijeme následující obrázky, které žáci opět barevně obtahují v rytmu slyšené či zpívané písničky.



- přehazování motivů – např. písničku *Ovčáci, čtveráci* lze rozdělit na tři motivy. První motiv – *Ovčáci, čtveráci*, druhý motiv – *vy jste naši vičku, i tu čočovičku* a třetí motiv – *vypásli*. Motivы lze označit A, B, C a lze je přehazovat a kombinovat, např. A - C nebo A – B – A.
- račí motiv – motiv je hrán pozpátku

4.1.4 Pohybová průprava

Před vlastní pohybovou průpravou je vhodné zařazovat průpravná cvičení pro aktivaci následujících svalových oblastí (břišní stěna, oblast bederní a křížová, oblast pánevní, pás, hrudník, hlava a šíje, páteř a trup, dolní končetiny, pletenec ramenní), které jsou důležité pro správné držení těla a další harmonický rozvoj pohybových dovedností.

Pro výuku pohybové průpravy je vhodné vycházet ze základních pohybů, tzn. chůze, běhu. Základem správné chůze je správné držení těla (vytažená hlava z ramen, rozložení ramen do šířky, stažení lopatek k sobě, stažení břišních svalů, zpevnění hýžděových svalů a tím fixace pánve v neutrální poloze) přenášení váhy,

nášlap přes celé chodidlo, kyvadlový pohyb paží. Poté lze zařadit nácvik poskočného kroku, cvalu stranou.

Nácvik správné chůze a běhu motivujeme hudebním nebo slovním doprovodem a využíváme dětské představivosti a fantazie.

a) slovní doprovod

- chůzí žáci vyjádří nálady, emoční stavy (veselý, unavený, naštvaný, rozzlobený, smutný, šťastný apod.)
- chůzí žáci vyjádří pohyb v různém prostředí (brodění sněhem, chůze po louce, chůze po kamínkách, chůze ve tmě, chůze v silném větru, dešti apod.)
- lze reagovat rychlostí a rozsahem prováděného pohybu (při vyjádření únavy žáci využijí pomalé, tiché pohyby v malém rozsahu, naopak při vyjádření radosti využijí svižné, dynamické pohyby s větším rozsahem)

K nácviku chůze lze využít i vymyšlené celé příběhy a žáci pak pohybem reagují na obsah příběhu.

b) hudební doprovod

- podle použitého hudebního nástroje žáci reagují pohybem, chůze tak může být lehká, jemná, tichá, po špičkách, po malých krůčkách (triangl) nebo rázná, rytmická, pochodová, svižná (dřívka, bubínek), a také hlučná, těžkopádná, pomalá, s velkými kroky (buben, činely).

Chůzi lze doprovodit pohyby horních končetin (upažení, předpažení, vzpažení), pleskáním, tleskáním apod. Chůzi je vhodné nacvičovat nejen volně v prostoru, ale také ve skupinách (dvojice, trojice, vícečetné skupiny) a různých formacích (řada za sebou, řada, kruh) a v různých druzích držení (za ruce, za ramena, za pas apod.). Při nácviku chůze je vhodné zařazovat i nácvik chůze vzad.

Nácvik běhu lze spojit s nácvikem chůze, kdy zařazujeme pohybovou aktivitu, v níž žáci plynule přejdou z pomalé chůze přes rychlou chůzi do běhu a naopak. Opět je vhodné tuto aktivitu motivovat vhodným hudebním doprovodem, tzn., učitel hraje na dřívka, bubínek a udává rytmus (postupně zrychluje a zpomaluje), později může učitele „nahradit“ jiný žák. Jinou možností je pouštět žákům

reprodukovanou hudbu a oni ji musí vyjádřit chůzí nebo během (nutnost připravenosti reprodukování hudby, aby nedocházelo ke ztrátovému času výuky).

Poskočný krok je v popisech lidových tanců prvek, kde je hudební i pohybový rytmus v pravidelných osminových notách a na každou osminu se dotkne noha podlahy, ve 2/4 taktu dvakrát jedna a dvakrát druhá noha (Kulhánková 2010, s. 38). Poskočný krok lze provádět s přednožením skrčmo nebo zanožením pokrčmo volné dolní končetiny. Návík lze motivovat představou přeskakování kaluží s následným zapérováním na doskočné noze nebo překročení překážky s následným zapérováním.

Návík cvalu stranou vychází z chůze do stran, tzn., žáci provádí úkroky stranou nejdříve pomalu a potom zrychlují až do cvalu stranou. Po zvládnutí cvalu stranou je vhodné zařazovat cvalový krok vpřed a po lomené křivce (příprava na krok polkový). Tuto pohybovou aktivitu je vhodné nacvičovat se žáky samostatně, později lze žáky zformovat do skupin (dvojice, řady, kruh apod.) a pohyb variovat stranou, po lomené křivce, po obvodu místnosti, po čtverci, po kruhu.

Pohybová průprava ovšem není jen chůze, běh a jejich modifikace, ale také znázorňování situace nebo předmětu pohybem, např.: motání klubíčka. Žáci si představují, že od úplného začátku vlny motají klubíčko a u toho nám ještě mohou vyprávět, jakou barvu má to jejich klubíčko, kde právě jsou nebo co jim asi babička z toho jejich klubka uplete. Zpočátku motají klubíčko pomalu, pečlivě, občas si ho mohou jakoby prohlédnout, zda ho motají správně a mohou ho ukázat ostatním a později mohou motání klubka zrychlit. Po namotání celého klubíčka si ho opět prohlíží a mohou říct, zda se jim povedlo, zda je krásně kulaté nebo naopak šišaté, a nakonec ho odloží do košíku. Košík s klubíčky najdou nezbedná koťátka (žáci se stávají koťátky), každé z nich si z košíku packou vezme jedno klubko a hraje si s ním (žáci ukazují, co všechno mohou koťátka s klubíčkem dělat). Další vhodnou pohybovou aktivitou je ztvárnění základních živlů, např. vody, větru. Žáci předvádí pohybem déšť od maličkých slabých kapiček až po silný liják nebo slabounký vánek větru až po silný víchr.

4.2 Tělesná cvičení s hudbou

Jedná se již o složitější tělesná cvičení s hudbou. Právě správný výběr zvoleného hudebního doprovodu zde hraje velkou roli. Pro podporu zaujetí dětí bych doporučila písničky z dětských filmů a pohádek, které děti znají a mohou si je při cvičení i pobrukovat nebo zpívat. Vhodným prostředkem jsou říkadla, jejich rytmizace a jejich doplnění pohybovým doprovodem. Do hodin tělesné výchovy je možné zařadit cvičení s hudbou s využitím různých náčiní, jako např. tyče, švihadla, míčky, stuhy, šátky nebo využít dětského aerobiku.

Aerobik pro děti má své zásady (soustavnosti, přiměřenosti, postupnosti, systematičnosti a všestranného tělesného a duševního rozvoje), které by každý správný lektor či učitel měl dodržovat. Dále je potřeba přihlédnout ke specifikům věku dětí a především platí pravidlo motivace a pestrosti hodiny. Aerobiková hodina (60 minut) by měla obsahovat tyto části: *warm-up* neboli zahřátí organismu a jeho přípravu na zátěž (cca 7 min.), *prestretching* neboli prvotní rozcvičení s důrazem na protažení hlavních svalových skupin a především na svaly dolních končetin (cca 3 min.), hlavní část (cca 35 min.), *cool down* neboli zklidnění organismu (cca 5 min.) a *stretching* neboli závěrečné protažení zaměřené především na nejvíce zatěžované svalové skupiny (cca 10 min.). V dětském aerobiku se doporučuje zařazovat činnosti tak, aby rozvíjely nejen schopnosti a dovednosti dětí ale také jejich tvořivost a schopnost komunikace a kooperace ve skupině. Jedním z doporučovaných postupů je naučit děti základní kroky (chůze, poskoky, běh) a variovat je do směrů (vpravo, vlevo, vpřed, vzad) a pak dát dětem ve skupinkách za úkol vymyslet a doplnit krokové variace pohyby paží. Každá skupinka předvede svoji skladbu, ostatní děti ji pozorně sledují a potom mohou děti navzájem hodnotit předvedené skladby, co se jim líbilo/nelíbilo a proč. Pro správný nácvik pohybů paží lze využít dětských hraček „plyšáků“, které si děti mohou navzájem předávat nad hlavou, za sebe s rotací trupu při postavení žáků v zástupu, nebo každý sám si podává „plyšáka“ z ruky do ruky z upažení přes vzpažení opět do upažení. Podobným způsobem lze využít dětské hračky při protahování, např. děti stojí rozkročny, drží „plyšáka“ v jedné ruce a snaží se uklonit tak, aby byl plyšák co nejblíže k zemi nebo aby se „plyšák“

dotkl země, nebo děti vzpaží, v rukou drží „plyšáka“ a snaží se ho „vysadit na strom“ aby viděl co nejlépe (tento cvik lze provádět ve stoji, v sedě) Další možností jak protahovat je, že děti sedí (sed roznožný, sed s nataženýma nohama) a snaží se položit „plyšáka“ až za svoje chodidla. Podobně lze využít dětských hraček při aktivizaci svalových schopností (posilování v pravém slova smyslu je v tomto věku), kdy si žáci v různých polohách (stabilních či nestabilních) mohou různě předávat plyšové hračky navzájem pomocí rukou nebo nohou apod.

4.3 Dramatizace písní

Pro žáky 1. stupně ZŠ se doporučují vybírat písně s pracovním námětem, se zvířecí tematikou nebo z oblasti činnosti lidí. Dramatizace dává dětem volnost vyjádřit se, rozvíjí dětskou představivost a fantazii.

Nejdříve žákům ukážeme, jak zdramatizovaná písnička může vypadat a oni sami pak mohou přicházet s nápady a vlastním tvůrčím projevem. Jednou z vhodných písní je „Čížečku, čížku“, „Hrajeme si na zedníky“, „Já jsem muzikant“ nebo „Bobr“. Zpočátku jde o jakési „doslovné“ ztvárnění obsahu písně pohybem, tzn., pokud je v písni text vztahující se ke hře na housličky, žáci předvádí, jak se na housle hraje, žáci předvádí manuální činnost, jak zedníci staví zeď, pokud je uvedeno setí máku, žáci předvádí pohyb, který zobrazuje pracovní činnost setí máku.

Vlastní dramatizaci by měl předcházet rozbor textu písničky, který pomocí návodných otázek provede učitel s dětmi. Rozbor textu pomůže dětem lépe pochopit obsah písničky, tzn. o čem je, kdo a v jaké situaci ji zpívá, proč a o kom ji zpívá apod., se staršími dětmi lze téma „upravit“ pro aktuální situaci z jejich prostředí a následně ji zdramatizovat.

Doporučený postup dle Šimanovského (Šimanovský 2000, s. 37, 38)

- výběr písně (sám učitel × po dohodě s žáky) a její hudební přednes
- pozorné přečtení – přeřikání textu
- rozbor a „rozkrývání textu“ – hlavní × vedlejší témata
- zpřítomňování témat – kresbou, sousoším, pomocí hudebních nástrojů, myšlenková mapa: kdo byl tvůrce písničky (jak vypadal, jak se jmenoval,

jakou měl povahu), jaké postavy se v písničce objevují (hlavní × vedlejší) a jejich vlastnosti, hlavní konflikt, základní dramatická situace příběhu

- společná diskuze – další možné situace příběhu
- rozehrání situací ve dvojicích
- scénický tvar – propojení zdařilých situací do jednoho celku

4.4 Hry se zpěvem, hry s hudbou

Hry se zpěvem

- je možné rozdělit do dvou skupin, a to na hry, kde zpívá učitelka a na hry, ve kterých zpívají děti
- zpěvu dětí nepoužijeme tehdy, je-li melodie nad jejich hlasové možnosti, či pohyby jsou velmi náročné

Při hrách, kde zpívá učitelka, jsou děti seznámeny s písní předem, nebo až při samotné hře. Pro hry se zpěvem lze volit chůzi ve volném prostoru, v zástupu, v kruhu, apod.

Nácvik hry se zpěvem můžeme rozložit do dvou částí:

a) hudební příprava

Ze začátku výuky je doporučeno volit jednoduché písně, které nevyžadují mnoho času a úsilí na jejich zvládnutí (opadl by zájem dětí). U starších dětí již lze vybírat obtížnější písně, ale je potřeba počítat s delším časem potřebným pro nácvik písně. Důraz je kladen na motivaci a jednoduchost nácviku. K nácviku se doporučuje využít hru na tělo, jednoduché hudební nástroje...

b) pohybová příprava

Zpočátku je doporučeno začít s jednoduchými „choreografiemi“, spíše se jedná o pohybové hry, které využívají převážně chůze a jejích krokových variací a běhu, typu „Zlatá brána“, „Kolo, kolo mlýnský“, „Had“, „Čížečku, čížečku“ apod.

Hra je nacvičena tehdy, až děti zvládnou dokonalé spojení pohybů s hudbou.

Postup při nácviku:

- motivace - seznámení s námětem, vzbuzení zájmu
- seznámení s písní (pokud je pro děti nová) nebo opakování písně (pokud jsme ji nacvičovali dříve)
- ukázka pohybů (předvede učitelka, popřípadě se skupinkou dětí)
- nácvik

Během hry učitelka může udílet dodatečné pokyny, nadměrně by však hru neměla přerušovat.

Nevýhody her se zpěvem:

- děti si osvojí poměrně malou pohybovou škálu – chůze, běh
- melodie nutno volit jednoduché, s malým tónovým rozsahem
- písně by měly být rytmicky jednoduché, obvykle v jednodílné písňové formě

Při hrách, kde zpívá učitelka, jsou děti seznámeny s písní předem, nebo až při samotné hře.

Pro hry se zpěvem lze volit chůzi ve volném prostoru, v zástupu, v kruhu.

Hry s hudbou

- místo zpěvu se používá instrumentální hudba (Orffovy nástroje, reprodukováná hudba)
- obohacení žáků s různými hudebními žánry a interprety
- umožňují výraznější pohybový doprovod
- dovolují využití více výrazových prostředků hudby
- děti poznají a pohybem vyjádří změny tempa, síly, dynamiky, tíhy apod.

Tyto hry s hudbou jsou výborným prostředkem ke vnímání hudby a uvědomování si změn v hudbě, jako např.:

- pomalu × rychle – vždy je vhodné začínat pomalým plynulým pohybem a ten potom zrychlovat, žáci si např. představí prázdniny u vody, koupání a předvádí cákání, nejprve zlehka, jen po kapičkách a poté zvětšují pohyb až do „cákací bitvy“, učitel může hru usměrňovat výběrem žáka, na kterého se

bude cákat. Potom dostanou žáci za úkol cákat podle hudebního doprovodu, tzn., žáci si sami podle slyšené hudby určují, jak silně budou cákat. Dalším vhodným tématem pro nácvik pomalu × rychle je míček. Žáci si představují, že jsou míčkem, který podle slyšené hudby skáče buď pomalu, nebo rychle, čímž si uvědomí následující skutečnosti: když míč skáče pomalu, tak se odrazí velmi málo, zatímco když míč skáče rychle, tak se odrazí výš, když míč skáče rychle tak se po chvíli „unaví“ a jeho odrazy jsou menší a menší a výška odrazu se plynule snižuje.

- vysoko × nízko (hluboko) – lze vyjádřit chůzí po špičkách, chůzí v podřepu, výskokem, dřepem apod.
- silně × slabě – lze vyjádřit chůzí potichu, dupáním (výborný prostředek na vyjádření dynamiky nejen v hudbě ale i v pohybu, při tiché chůzi jdou většinou žáci velmi pomalu, zatímco hlučné se většinou snaží dupat co nejrychleji), doprovodit hrou na tělo potichu (tleskáním prsty, pleskání prsty do tváře) a nahlas (tleskání do dlaní, pleskání, podupy)
- zrychlování × zpomalování tempa – lze vyjádřit pomalou chůzí až rychlým během, cvałem, poskoky nebo pohyby horních končetin od pomalých k rychlým
- stoupající × klesající melodie – žáci si mohou hrát na ptáčky, a jakmile melodie začne stoupat, ptáček vzlétne, při klesající melodii začnou ptáčky usedat zpět do hnízda, další představou může být rozvíjení poupátka, při stoupající melodii žáci horními končetinami naznačují otevření květu, a naopak při sestupné melodii předvádí uzavření květu s doprovodným pohybem celého těla (přechod z podřepu do stoje nebo do výponu ve stoji)
- zesilování × zeslabování – lze využít hry na tělo, kdy žáci začnou od nejtisšího zvuku a postupně přechází k nejhlasitějšímu zvuku (tleskání prstových dřívěk – tleskání vypouklými dlaněmi - tleskání prsty do dlaně – tleskání). Další možností je rozsah pohybu, např. napodobování malého ptáčka (kuřátko) přes středně velkého ptáka (kos, orel) až po největšího ptáka (sup)

Děti jsou rády, pokud mohou být i v roli toho, kdo určuje tempo a rytmus hry, proto je dobré dát jim možnost vyzkoušet si vedoucí roli.

4.5 Tance a taneční hry

V tancích je kladen důraz na emocionální pohybový projev a dokonalou sladěnost hudby a pohybu. Náročnost výuky tance spočívá v tom, že pohyby nemusí vyjadřovat konkrétní obsah zpívané písně, ale jsou zastoupeny tanečními prvky – kroky, skoky. „Rytmus a forma je vyjádřena různými tanečními pohyby nohou, rukou, držením...Po hudebně formální stránce je tanec jednodílnou až třídílnou písňovou formou. Tance se od sebe liší tempem, rytmem, doprovodnými figurami. Po stránce pohybové pak se tance dělí dle typických krokových a pohybových variací.“ (ANON 2013).

Tance mají hluboké kořeny v minulosti každé země. Již u našich předků nalezneme záznamy o tanečním ztvárnění, například pracovní písně s rytmickými pohyby a zvuky dané činnosti (mlácení obilí, sečení trávy, orání apod.), obřadní a sváteční tance (svátky, neděle, hody, poutě). Další inspirací pro taneční ztvárnění je dozajista příroda, její vlivy, projevy a zvuky zvířat, které se objevují v různých říkadlech, popěvcích (Ráček, Mlýnské kolo, Žába apod.). Dalším okruhem jsou lidové tance, které vyjadřují tradice a kulturu daného území.

Tance lze rozdělit do dvou skupin:

a) kruhové

- bez proměn - vyznačují se tím, že tanečníci, stojící v kruhu, provádějí jeden typ tanečního kroku
- s proměnami - střídá se v nich několik tanečních kroků, dochází ke změnám postojů a tvarů

b) řadové

Základními tanečními pohyby jsou: chůze, běh, krok poskočný, krok přísunný, krok přeměnný, cvalové poskoky. Pohyby nohou se spojují s pohyby paží a typickým tanečním držením. K popisu tanců se používá běžné tělovýchovné názvosloví.

Pro snazší orientaci v postojích a drženích se používá sjednocené:

a) grafické označení – Ch = chlapec, D = dívka, P = pravý, L = levý

- b) označení útvarů: v kruhu, po obvodu kruhu, v řadách (souběžných, rovnoběžných), v zástupu, ve dvojicích, v trojicích, volně v prostoru
- c) označení směru tance: doleva, doprava, po směru hodinových ručiček, vpřed, vzad
- d) označení tempa: volně, rychle...
- e) specifický způsob popisu:

- popis základního postavení, útvaru, držení
 - čelné postavení – držení za obě ruce, za obě ruce zkřížmo, za pravé (levé) ruce
 - bočné postavení – držení za vnitřní ruce, držení zkřížmo vpředu (vzadu), závěs za pravé (levé) lokty
 - postavení trojic – držení za ruce v připažení, držení zkřížmo vpředu, držení zkřížmo vzadu, držení v zavěšení v podpaží, držení za ruce ve skrčení upažmo
 - držení – v držení ve dvojicích (Ch uchopí D svojí P rukou zezadu okolo pasu nebo pod lopatkami, D položí L pokrčenou ruku na P rameno Ch, druhýma rukama se pár uchopí v pokrčení upažmo) lze dále rozlišovat držení:

zavřené - čelem proti sobě, ramena jsou rovnoběžná

polootvřené – úhel mezi rameny je 90°

otevřené – tanečníci jsou v postavení vedle sebe

(Kulhánková 2010, s. 14-15).

Držení lze variovat postavením horních končetin (připažení, upažení poníž, upažení povýš, předpažení poníž, předpažení povýš, vzpažení) a jejich napnutím (propnuté, skrčmo, pokrčmo).

- přehled tanečních kroků v tanci – chůze (houpavá, ve $\frac{3}{4}$ taktu, třídobá, dvoudobá v průpletu, pochod), běh, přísuný krok stranou, cval, kvapík, přeměnný krok (polka), poskočný krok, mazurka, kalamajka, polonéza, polka, menuet – minet, obkročák, valčík, Lašské tance,
- popis tance dle jednotlivých taktů.

Pohybová průprava k tancům

- doporučuje se navázat na rytmicko-melodická cvičení a v pravidelných úryvcích střídát pohyb, např. 1. takt ťukat, 2. takt tleskat nebo 1. a 2 takt tleskání, 3. a 4. tak podupy (Jedna dvě, Honza jde)
- každé cvičení je potřeba několikrát opakovat, aby si žáci zvykli na cykličnost pohybu
- jednoduché pohyby a krátké úryvky postupně nahrazovat přirozenými pohyby (chůze, běh, poskoky) a hrou na tělo (pleskání, tleskání...) a vytvářet delší pohybové etudy (Př. Jedna, dvě, Honza jde)
- pohybové etudy postupně obohacovat o základní taneční kroky, k doprovodu využívat různých rytmických písní, nejlépe s dvojdílnou nebo trojdílnou formou (Travička zelená, Holka modrooká). Každý díl je vhodné provést jiným tanečním krokem.
- nejprve se doporučuje sestavit dílčí pohybové etudy, které lze zařadit do různých činností během dne a teprve po jejich zvládnutí je možné přistoupit k vlastnímu nácviku tance

Postup:

- a) u tanců, kde doprovodnou píseň zpívá učitelka či je reprodukována technikou
 - motivace
 - poslech písně, vzbuzení zájmu o pohybové ztvárnění
 - předvedení tance učitelkou (či skupinkou dětí)
 - rozbor – vysvětlení jednotlivých částí a pohybových změn
 - nácvik
- b) u tanců, kde píseň zpívají děti
 - motivace
 - opakování nacvičené písně
 - předvedení tance učitelkou (či skupinkou dětí)
 - rozbor
 - nácvik

4.6 Taneční improvizace

„Schopnost improvizovat se vyvíjí někdy velmi pomalu. I pouhé skloubení známých prvků a volné rozvedení do prostoru může být začátkem na cestě k individuálnímu tanečnímu projevu.“ (Kurková, Eben 1988, s. 36). S taneční improvizací je možné začít velmi brzy. Již v počátečních lekcích vzbuzují improvizací cvičení živý zájem dětí. Při improvizčních činnostech děti uplatňují vlastní nápady a rozvíjí svoji fantazii a představivost.

Při taneční improvizaci platí více než kde jinde výběr vhodného hudebního doprovodu a připravenost učitele. Platí obecné pravidlo, že žádná jiná hodina není tak skvěle připravená, než taneční (hudební) improvizace. Pro počáteční výuku taneční improvizace je dobré vycházet ze základních pohybových dovedností dítěte a využívat známé pomůcky, jako například míč, šátky. Další možností, jak namotivovat žáky k taneční improvizaci, je motivace slovem – příběhem, popisem prostředí a činnostmi v něm vykonávanými, světem zvířátek, pohádkou.

4.6.1 Taneční improvizace s využitím pomůcek (míč, šátek)

Před zahájením vlastní improvizace je dobré s dětmi projít různé pohybové úkony s pomůckami (držení, chůze s pomůckami, základní manipulace s pomůckami).

Různé míče jsou v začátcích improvizace nejvhodnější pomůckou, neboť jsou snadno dostupné a každé dítě má s míčem již nějakou zkušenost. Zpočátku je vhodné volit míče spíše menší velikosti, protože se dětem s nimi lépe manipuluje.

Na začátku výuky obdrží každé dítě míč a zkouší si ho ohmatat. Potom se s ním může procházet po prostoru a představovat si, že ukazuje ostatním dětem, jak je ten jeho míč velký, jakou má barvu apod. Důležitá je soustředěnost na držení těla a míče (míč lze držet v obou rukách, v prstech, na dlani apod.). Potom si může kleknout, sednout na zem a kutálet míč po zemi z jedné ruky do druhé a pozorovat, jak se míč kutálí a všímat si, závislosti rychlosti kutálení míče na rychlosti švihů paže, která míč kutálela. Poté lze přistoupit k vyhazování a chytání míče (v sedu, v kleku, ve stoje) s doprovodem tleskání, pleskání. Další aktivitou je driblíng s míčem. Potom děti mohou položit míč na zem a obcházet ho a pozorovat ho ze všech stran. Ke všem těmto aktivitám hrajeme na Orffovy

nástroje nebo pouštíme reprodukovanou hudbu s využitím nácviku zesilování a zeslabování v hudbě, vysokých a nízkých tónů, rychle a pomalu apod. Po těchto základních pohybových činnostech řekneme dětem, že teď se budou pohybovat s míčem a manipulovat s ním podle své vlastní vůle a k tomu jim bude hrát hudba.

Šátek je pro taneční improvizaci velmi vhodná pomůcka, neboť v dětech okamžitě vyvolává zájem, jak se s ním dá manipulovat, a sami přijdou na spoustu možností. Jedna z prvních činností je chůze a posléze běh se šátkem. Děti si všímají, jak šátek vlaje, když ho drží v připázení a jak vlaje, drží-li ho ve vzpažení (šátek lze držet v jedné ruce a v obou rukách současně). Po této aktivitě děti okamžitě zkusí točit se s šátkem a opět si všímají, jak šátek vlaje. Zde je na místě dohlédnout, aby si děti vyzkoušely točení se vpravo i vlevo při držení šátku jak v pravé, tak v levé ruce. Při otáčení lze rukou se šátkem pohybovat z připázení přes upažení do vzpažení a zpět. Dalšími úkony mohou být různé pohyby paží se šátkem – mávání nad hlavou, kroužení paží (čelné i boční kruhy), „kreslení“ kruhu, osmiček (opět si děti všímají pohybu šátku v závislosti na rozsahu pohybu ruky, ve které šátek drží) a také vyhazování a chytání šátku (opět se doporučuje provádět pravou i levou rukou), předávání šátku z ruky do ruky apod. Pro rozvoj koordinace je vhodná manipulace s dvěma šátky (jeden šátek v každé ruce). Dívky určitě přijdou na využití šátku jako závoje. Šátek lze také přeskakovat (přeskok šátku jemného materiálu určitě vyvolá přeskok vykonaný lehce, měkce). Opět ponecháme dětem prostor pro vlastní taneční improvizaci, kterou podbarvíme vhodným hudebním doprovodem.

4.6.2 Taneční improvizace na určité téma

Pro taneční ztvárnění se velmi hodí motivace ročním obdobím. Každé období je něčím zajímavé a typické. Jaro je typické růstem rozličných rostlin a rozkvétáním květín, prací na zahrádce, setím, zpěvem ptáčků apod. Léto mají děti rády, protože pro ně znamená prázdniny a činnosti s nimi spojené, tzn. koupání v rybníce, výlety, jízdy na kole, česání ovoce, skotačení na louce, sbírání lesních plodin atd. Podzim je typický padáním lístků, foukání větru, dělání táboráků, pouštění draků,

sbírání hub apod. Zima evokuje v dětech sních a hry se sněhem, jako např. koulování, stavění sněhuláků, iglů, sáňkování, lyžování, brodění se sněhem apod.

Zpočátku všichni žáci předvádí to samé, například jak fouká vítr, jak se třepotají lístky ve větru, jak si děti hrají ve spadaném listí apod. Poté ponecháme stejné téma, podzim, a každé z dětí ztvárňuje na daný hudební doprovod právě to, co mu hudba evokuje a na co má právě náladu. Pokud učitelka má cit pro vztahy ve třídě, může tuto improvizaci ovlivnit a usměrnit tak, aby každé dítě bylo zapojené a součástí kolektivu. I žák, který není pohybově příliš nadaný, se může zapojit a zažít pocit sounáležitosti s třídou třeba tím, že bude představovat strom, nebo zvířátka, která nejsou na podzim příliš aktivní. Pokud dítě nemá zrovna náladu na pohybovou aktivitu, může doprovázet ostatní tanečníky na nějaký hudební nástroj a tím být stále součástí kolektivu. Jiným krásným a zábavným tématem může být chytání motýlů. Děti se velmi rychle vžijí do role lovců motýlů a okamžitě se rozeběhnou chytit toho nejkrásnějšího. Třeba se jim to několikrát nepovede, několikrát mávnou sítkou na motýly naprázdno, ale pak, pak se jim to určitě povede a se zálibou si prohlízejí, jakého motýla ulovily a hrdě ho ukazují ostatním. V závěru této pohybové improvizace bych doporučovala motýly pustit zpět do přírody a třeba navázat aktivitou pohybového ztvárnění letu motýlů. Dívky jistě budou rády předvádět, jak se procházejí po louce, čichají k různým květinám, trhají je a pletou z nich věnce, které si navzájem ukazují a pak s nimi tančí.

Dalším inspirativním tématem jsou zvířátka a jejich typické pohyby a chování. Zpočátku jde o věrné napodobení jejich pohybů, kdy jeden ze spolužáků předvádí zvířátko, a ostatní děti hádají. Podstatné je, aby se vystřídal všechny děti. Pro zkušenější je možné navrhnout ztvárnění vývoje daného zvířátka, tzn. malé koťátko – dospělá kočka, malý ptáček – dospělý pták, kuřátko – kohout. Opět mohou děti hádat, jaké zvířátko jejich spolužák předvádí, anebo lze toto téma rozvinout tak, že učitelka (nebo po domluvě s dětmi) určí prostředí a děti si zvolí, jaké zvířátko budou předvádět. Může se tak stát, že se z třídy (tělocvičny) stane louka, a na ní hopká zajíc, dovádí motýli, plazí se tam had apod.

Pro taneční improvizaci lze využít i oblibu dětí hrát si na někoho. Děti ztvárňují pracovní pohyby, jako například práce na zahrádce, na poli, domácí práce, manuální práce (kovář, zedník, truhlář, lesník). Opět je dobré postupovat od provádění pohybů jednotlivých řemesel až po tematický celek, například práce na poli.

Nejvděčnějším tématem pro děti je zajisté oblast pohádek a příběhů. Nenajdeme dítě, které si nikdy nepředstavovalo, že je princeznou, rytířem, čarodějnici, kouzelníkem, vílou, šaškem, králem, princem, vodníkem, skřítkem. K improvizaci na pohádkové téma lze opět přistoupit postupným nácvikem jednotlivých pohádkových postav. Učitelka může děti motivovat tím, že si tuto pohádku „zahrají“, ale nejdříve si musí nacvičit jednotlivé pohádkové postavy, nebo si děti zvolí pohádkovou postavu, jakou chtějí, ostatní děti ji pak hádají a učitelka píše na tabuli názvy pohádkových postav. Poté se s dětmi může domluvit, v jaké pohádce tyto pohádkové bytosti najdou a kterou ze jmenovaných pohádek si ztvární. Tím dojde ke spojení jednotlivých pohybových etud do pohybového celku. Při takové improvizaci můžeme třídu rozdělit na skupiny, kdy jedna skupina budou herci, druhá skupina budou hudebníci (Orffovy nástroje) a další žák může být vypravěč.

Taneční improvizace neslouží „jen“ k rozvoji dětské představivosti a pohybových dovedností, ale také ke vnímání prostoru, ve kterém se pohybují. Toho lze dosáhnout různými hrami, jako např. hra na ptáčky, kdy děti si představují, že jsou ptáčky a pohybují se po místnosti. V prostoru, v rozích místnosti, u stěn místnosti je vytvořeno svolávací místo (jeden ze žáků s Orffovými nástroji) a na pokyn učitele jsou ptáčci svoláváni, u starších dětí lze využívat tematické představy prostoru (les, louka, dav na ulici, chůze ve sněhu) a pohybu v něm.

III. PRAKTICKÁ ČÁST

5. Soubor činností pro praxi

5.1 Základní tance

5.1.1 Mazurka

Mazurka je polský lidový tanec ve tříčtvrtečním taktu, který je znám již od 18. století. Jedná se o živý, rytmicky výrazný tanec. Nejznámějším a nejproduktivnějším autorem uměleckých mazurek je považován F. Chopin.

Doporučená píseň: **Měla babka**

Základní postavení: Dvojice dětí stojí za sebou, Ch vzadu a D vpředu (záleží na struktuře třídy, v některých třídách může být více dívek, v jiných více chlapců). Ch skrčeně předpaží šikmo vpřed, dlaně vzhůru, D skrčeně upaží, položí své ruce na Ch dlaně

Figura: Okýnka

- 1. - 2. T: dva houpavé úkroky vlevo stranou
- 3. – 4. T: dva houpavé úkroky vpravo stranou
- 5. T: Ch a D zvednou spojené pravé ruce, D se natočí vlevo a podívá se na Ch
- 6. T: Ch a D zvednou spojené levé ruce, D se natočí vpravo a podívá se na Ch
- 7. – 8. T: Ch a D zvednou spojené pravé ruce, druhýma rukama se pustí a D se na místě zatočí jednou vlevo

(Kulhánková 2010, s. 35)

Figura: Bez okýnek s procházkou tanečnice

- 1. – 2. T: dva úkroky vlevo
- 3. – 4. T: dva úkroky vpravo

5. – 8. T: spojené pravé ruce se zvednou, D se natočí hlavou a pohledem vlevo vzad na svého tanečníka a ten ji svou pravou rukou vede kolem svého levého ramene za sebe a pokračuje, až ji dotočí do základního postavení před sebe

Figura: Mazurka v kruhu

Základní postavení: Dvojice stojí v držení na mazurku (Ch vzadu, D vpředu) levým bokem do středu kruhu.

1. – 2. T: dva houpavé úkroky vlevo do středu kruhu
3. – 4. T: dva houpavé úkroky vpravo směrem od středu kruhu
5. T: oba zvednou spojené pravé ruce, D se otočí vlevo dozadu a k Ch a ten řekne své jméno, nebo nějaké z pohádky, vymyšlené apod.,
6. T: zvednou spojené levé ruce, D se natočí vpravo dozadu k Ch a řekne své nebo vymyšlené jméno
7. – 8. T: zvednou spojené pravé ruce, za levé se pustí a Ch převede kolem svého levého ramene D za sebe, pustí ji – přenechá ji tanečníkovi za sebou a sám uchopí D, která k němu postoupila od tanečníka před ním

(Kulhánková 2010, s. 67)

Figura: Klekavá

Doporučená píseň: **Já do lesa**

1. – 4. T: dva úkroky vlevo, dva úkroky vpravo
5. – 8. T: Ch si klekne a tleská, D ho obchází, na druhou sloku si klekne D

Figura: S výměnou míst

1. – 4. T: dva úkroky vlevo, dva úkroky vpravo

5. – 6. T: „okýnko“ pod pravou rukou, pak pod levou (D se podívá dozadu na svého tanečníka)

7. – 8. T: zvednou opět spojené ruce, D obejde půlkruhem Ch a postaví se za něho. Na druhou sloku jde půlkruhem vzad Ch a dostane se tak zase na své původní místo

(Kulhánková 2010, s. 47)

5.1.2 Kalamajka

Kalamajka je český lidový tanec ve dvoučtvrtečním taktu, žertovné povahy textem i melodií.

Doporučená píseň: **Kalamajka**

Kalamajka je figurální tanec, který má přesně předepsané taneční figury. Základním krokem jsou kalamajkové kroky poskočné s kýváním volné nohy a oklepákové. Autorka doporučuje z vlastní zkušenosti tento tanec zařadit až ve vyšším ročníku 1. stupně ZŠ.

Figura

Kalamajka s kýváním

Základní postavení: Dvojice stojí proti sobě, podají si pravé ruce, Ch postupuje vpřed, D pozpátku.

1. T: Ch kývne dvakrát P nohou od kolene: vpřed a vzad, D kývne dvakrát L nohou: vzad a vpřed

2. T: Ch polkový krok vpřed, D polkový krok L nohou pozpátku

3. – 4. T: Oba tančí totéž druhou nohou: noha dvakrát kývavý pohyb a polkový krok

5. – 8. T: Oba postupují dál po kruhu stejným způsobem, na dohru se zavěsí za pravé lokty a ráznou chůzí se otáčejí na místě, na druhou část dohry totéž za levé lokty

(Kulhánková 2010, s. 48)

Figura: **Kalamajka s „oklepákem“ – klepavá**

Základní postavení: Stejně jako u kalamajky s kýváním.

1. T: dupavý přeměnný krok, D postupuje pozpátku, Ch vpřed (P, L, P)
2. T: volná noha dva kalamajkové příklepy = dvakrát klepne boční hranou chodidla pod kotníkem stejné nohy, na každou dobu jedno klepnutí

(Kulhánková 2010, s. 48)

5.1.3 Polonéza

Polonéza je polský tanec ve tříčtvrtečním tempu, který vznikl pro slavnostní příležitosti u dvora (promenáda za účelem dvoření se). Její vznik se datuje do 17. století. Polonézou se zahajují slavnostní plesy, po závěrečné pokloně následuje obvykle valčík.

Doporučená píseň: **Červený šátečku, Když jsem jel, Okolo Třeboně, Polonéza (F. Chopin)**

Základní polonézový krok: Výrazně akcentovaná třídobá chůze, první krok může být delší, na třetí krok malý podřep a nízké přednožení volné nohy jako příprava na první, důrazný a delší krok.

Další kroky české polonézy se podobají krokům menuetovým: můžeme tančit např. polonézový krok dělený, tzn., že některou dobu v tříčtvrtečním taktu rozdělíme na dvě noty osminové a pohybově provedeme místo jednoho kroku dva malé rychlé krůčky, nebo polonézový krok zpětný: P noha krok vpřed – L noha krok zpět – P noha krok vpřed apod.

1. figura Chůze dvojic v zástupu za první dvojicí. Pán skrčeně předpaží šikmo stranou (pokrčení upažmo dolů), dlaň vzhůru, dáma položí svoji ruku na jeho dlaň. Podají si vnitřní ruce. První dvojice vede zástup dětí za sebou po třídě.

2. figura Na konci třídy se první dvojice zatočí vpravo, druhá dvojice vlevo (atd.) a pokračuje po obvodu třídy na druhý konec místnosti. Zde se první dvojice vezme za ruce s druhou dvojicí, utvoří čtveřici v postavení vedle sebe a postupují středem třídy vpřed. Obdobně utvoří čtveřice i ostatní děti. Na konci sálu se opět rozdělí do dvojic, první dvojice vpravo, druhá vlevo a na druhém konci místnosti se už zase řadí za sebe.

3. figura První dvojice se vezme za ruce – utvoří bránu a po ní to udělají všechny dvojice. První dvojice dá ruce dolů, přetočí se čelem vzad a začne podcházet vzniklou „chodbu“. Po ní to udělá druhá dvojice atd.

(Kulhánková 2010, s. 62)

5.1.4 Polka

Polka je český kolový tance ve 2/4 taktu, který v první polovině 18. století vymyslela služka Anna Slezáková. Brzy byla polka rozšířena do celé Evropy. Nejznámějším hudebním skladatelem, který se zabýval polkou, je B. Smetana, který námět polky používal i ve svých ostatních skladbách jako projev národní hrdosti.

Doporučená píseň: **Komáři se ženili, Na tý louce zelený**

Polkový krok střídáme s chůzí, během a poskočným krokem podle technické a rytmické vyspělosti dětí. Dalším doporučením je střídat polkový krok se zastavením a tleskáním, podupy, pleskáním na ruce ve dvojicích a to buď střídavě na své protější ruce, nebo přidáme tleskání na ruce křížem, nebo pleskání na stehna: na obě, pravé, levé apod.

Držení ve dvojicích: vedle sebe za ruce, vedle sebe v držení otevřeném bočním, vedle sebe v držení otevřeném zkřížmo vpředu nebo vzadu.

Při postupu stranou se dvojice v postavení proti sobě drží buď za obě ruce v předpažení dolů, nebo za jednu ruku (např. za pravou), druhá je v pase, nebo za obě ruce zkřížmo.

1. figura

Doporučená píseň: **Rybička**

Základní postavení: Dvojice v držení otevřeném zkřížném vzadu.

- 1. – 4. T: tančí čtyři polkové kroky vpřed
- 5. – 8. T: otáčí se osmi poskoky na místě (nebo jenom kroky) o celý kruh (o 360°), aniž se pustí

2. figura

Doporučená píseň: **Koulelo se, koulelo**

Základní postavení: Dvojice dětí stojí proti sobě, nedrží se, ruce v bok.

- 1. – 2. T: každý tančí přísunné kroky stranou vpravo (dvojice se rozchází)
- 3. – 4. T: každý tančí přísunné kroky stranou vlevo (opět do postavení proti sobě)
- 5. – 8. T: podají si ruce a osmi kroky se zatočí

3. figura

Doporučená píseň: **Já mám koně**

Základní postavení: Dvojice stojí proti sobě.

- 1. T: na první dobu plesknou oběma rukama na svá stehna, na druhou dobu tlesknou oběma rukama na své ruce
- 2. T: na první dobu pravé ruce tlesknou na sebe s protější, na druhou dobu levé ruce tlesknou na sebe s protější
- 3. – 4. T: stejný jako 1. – 2. T
- 1. – 4. T: se opakuje (repetice v hudbě)

5. – 8. T: na střední část si dají ruce v bok a čtyřikrát se natácejí vpravo (P noha krok vpravo a L noha se přisune) a vlevo (L noha krok vlevo a P noha se přisune)

9. – 12. T: stejný jako 1. – 4. T

4. figura

Doporučená píseň: **Šoltys polka, Jednou, dvakrát poskočím**

Základní postavení: Dvojice dětí vedle sebe, drží se za ruce nebo na pase, volné ruce v bok.

1. T: poskok např. na P noze, poskok na L noze

2. T: polkový krok poskočný, vpřed pravou nohou

3. – 4. T: celé se opakuje, ale začínáme poskokem vpřed levou

5. – 6. T: začínáme levou nohou

7. – 8. T: celá dvojice se během otočí na místě (Ch postupuje vpřed, D couvá vzad, osa otáčení mezi nimi), na závěr tři podupy na místě

obměna: v postavení proti sobě tančí tutéž figuru stranou

obměna: v postavení proti sobě poskočný polkový krok vpravo, pak vlevo a otáčka během s výměnou míst

(Kulhánková 2010, s. 65-67)

Doporučená píseň: **Jsou mlynáři**

Základní postavení: Čtyři děti si podají křížem pravé ruce, natočí se k sobě P bokem a mají „malý mlýnek“, který se bude dupavými krůčky otáčet.

1. – 8. T: vyšlapou 24 drobných dupavých krůček v otáčení mlýnku

9. – 16. T: děti zruší mlýnek, dvě a dvě se přetočí k sobě a tančí polku. Každá dvojice si předem domluví „své“ držení,

např. vedle sebe v držení za ruce, vedle sebe v držení za ruce s natáčením, vedle sebe v držení kříženě před nebo za tělem, v otáčení v kroužku na místě, v otáčení v závěsu za lokty na místě atd.

Doporučení píseň: **Chovejte mě**

Základní postavení: Dvojice stojí proti sobě, drží se za obě ruce v mírném předpažení. Ch čelem do směru tance, D zády do směru tance. Ch začne postupovat vpřed, D bude couvat a současně se budou natáčet jako při „řezání“.

1. T: Ch jeden polkový krok P nohou vpřed, současně se natočí pravým bokem vpřed, P paže se vysune vpřed, D polkový krok L nohou pozpátku, natočí se levým bokem dozadu a L paže táhne vzad

2. T: Ch polkový krok L nohou vpřed, natočí se levým bokem vpřed, D pozpátku polkový krok P nohou a natočí se P bokem i paží vzad

3. – 8. T: totéž

9. – 12. T: Ch zvedne P paži, L rukou pustí svoji tanečnici a buď ji čtyřmi polkovými kroky vede kolem sebe, nebo ji podtáčí na místě pod svou zdviženou rukou

13. – 16. T: natáčená polka ve dvojici jako na začátku

(Kulhánková 2010, s. 82)

5.1.5 Menuet – minet

Menuet je původně francouzský národní tanec ve 3dobém taktu. Menuet se tančil již v 17. století na šlechtických dvorech a patřilo k lepšímu vzdělání umět tento tanec.

Doporučená píseň:	Čtyři koně ve dvoře
Základní postavení:	Dvojice stojí proti sobě ve velkém kruhu (nebo v řadách). Zahájení vlastního tance předcházely taneční poklony (např. velké a malé dvorské poklony, pánské a dámské poklony).
Figura:	Poklona
1. T:	všichni úkrok P nohou vpravo stranou
2. T:	L noha se přisunuje k P noze, nezastaví se a pokračuje vzad za P nohou a postaví se asi na stopu za P nohou
3. T:	obě nohy se pokrčí v kolenou, D současně roztáhnou sukňe do šířky a uklánějí se hlavou, Ch mají ruce buď obě vzadu složeny na kříži, nebo jednu v pase, druhou volně v upažení (drželi v ní klobouk, nebo spočívala na rukojeti mečíku)
4. T:	zadní noha se přisune k přední, obě kolena se pomalu narovnají
5. – 8. T:	totéž na druhou stranu, druhou nohu
1. figura:	Obcházení dvojice
1. – 4. T:	Ch a D si podají pravé ruce a 12 krůčky se obejdou až na svá místa
5. – 8. T:	podají si levé ruce a obejdou se opačným směrem zase až na svá místa
2. figura:	Okýnka
1. T:	Ch a D si podají pravé ruce a udělají krok P nohou k sobě, současně zvednou spojené ruce, které vytvoří okénko a tím se na sebe podívají
2. T:	Ch a D přenesou váhu na zadní L nohu, vzdálí se od sebe a spojené ruce přejdou do předpažení
3. – 4. T:	stejný jako 1. a 2. T

3. figura: Otáčka

1. – 4. T: Ch a D se pustí a každý se otočí na místě o celý kruh 12 krůčky vpravo za svojí P rukou

2. a 3. figura se opakuje na levé ruce.

(Kulhánková 2010, s. 68-70)

Doporučená píseň: **Čtyři koně ve dvoře**

Základní postavení: Dvojice stojí vedle sebe a vytvoří dvě řady, které stojí proti sobě.

1. – 2. T: obě řady se přiblíží šesti kroky

3. T: všichni provedou výpon na pološpičky

4. T: spustí měkce paty a současně se hlavou ukloní svému protějšku

5. – 6. T: jdou pozpátku od sebe

7. – 8. T: stejný jako 3. – 4. T

9. – 12. T: dvojice si podají pravé ruce a otočí se svým partnerem dvanácti kroky o celý kruh

13. T: všichni tři kroky vpřed

14. T: všichni tři kroky pozpátku

15. – 16. T: zdvih do výponu, spuštění pat a poklona protějším tanečnickům

(Kulhánková 2010, s. 88)

5.1.6 Kvapík

Kvapík je německý společenský kolový tanec ve 2/4 taktu a rychlém tempu, který vznikl v 19. století.

Doporučená píseň: **Boleslav**

Základní postavení: Čtyři dvojice stojí naproti sobě do kříže, Ch a D se drží za obě ruce, nebo D dají ruce na ramena chlapci a Ch drží děvčata v pase.

1. – 4. T: protější (liché) dvojice si vymění cvałem místo, míjejí se vpravo, sudé dvojice stojí na místě, tleskají a zpívají
5. – 8. T: liché dvojice se vrací cvałem na svá místa
9. – 16. T: sudé dvojice si vymění cvałem místa a opět se vrátí zpět na svá místa, liché dvojice stojí na místě a tleskají jim do tance

obměny:

- dvojice si vyměňují místa cvalovým krokem bočným (kvapík): sudá dvojice se pustí a nechá lichou dvojici „projet“ mezi sebou
- sudé dvojice zvednou ruce, utvoří bránu a liché dvojice „projedou“ bránou
- všichni se pustí a „projíždí“ se podle pravidla pravé ruky

(Kulhánková 2010, s. 81)

5.1.7 Valčík

Valčík je společenský párový tanec ve tříčtvrtečním taktu, který vznikl v Německu v 19. století. Uvedení valčíku v těsném držení do společnosti znamenalo revoluci ve společenských tancích. Mezi známé skladatele valčíku patří J. Strauss ml. a Strauss st. (tzv. vídeňský valčík).

Doporučená píseň: **Ach není tu není**

Základní postavení: Dvojice stojí čelem k sobě, L ruku mají v bok, v P ruce drží šátek, každý ho drží za jeden protilehlý cíp

1. – 8. T: osm valčíkových kroků vpravo a vlevo, současně houpavý pohyb spojenými pažemi do stran

9. – 12. T: zvednou ruce se šátkem a Ch vede velkým kruhovým pohybem nad hlavou D svou tanečnici do otočení na místě, D vyšlape 12 malých krůčků na místě a otočí se o celý jeden kruh, skončí opět čelem ke svému tanečnickovi a ruce se šátkem dá dolů

13. – 16. T: čtyři valčíkové kroky jako na začátku, houpavý pohyb se šátkem do stran

Doporučená píseň: **Ó, řebíčku zahradnický**

Základní postavení: Dvojice stojí proti sobě, obě ruce v bok.

1. – 4. T: dvojice se proti sobě natáčejí vpravo a vlevo (pravým a levým bokem)

5. – 8. T: podají si P ruce a dvanácti kroky se otočí až na svá původní místa

9. – 12. T: podají si L ruce a dvanácti kroky se otočí až na svá původní místa

Doporučená píseň: **Když se ten Tálinskej rybník**

Základní postavení: Děti stojí v kruhu, L bokem do středu kruhu, drží se za ruce.

1. – 5. T: děti jdou valčíkovou chůzí vpravo po kruhu, vykročí P nohou

6. – 10. T: změni směr, do směru vlevo vykročí L noha

11. – 13. T: pomalým úkrokem P nohy směrem do středu kruhu se zmenší kruh a současně všichni zvedají svou L ruku

(aniž se pustí s ostatními!) a dávají ji na své P rameno, tím „zapletou“ celý kroužek

14. – 16. T: úkrokem vlevo zase kruh rozevřou a pomalu vedou svou L paži z P ramene do připažení – celý kroužek se současně a pomalu „rozplete“

(Kulhánková 2010, s. 83-84)

5.1.8 Lašské tance

Lašsko je etnografický region v severovýchodním cípu Moravy. Taneční rytmus lašského tance odpovídá hudební předloze: dva polkové kroky a čtyři kroky chodné nebo čtyři poskoky.

Doporučená píseň: **Pilky**

Základní postavení: Děti stojí v kruhu a drží se za ruce.

1. – 2. T: dva polkové kroky po kruhu

3. – 4. T: čtyři kroky po kruhu

5. – 8. T: stejný jako 1. – 4. T: opakuje se celý tanec, nebo lze druhou část obměnit – dvojice se přetočí čelem k sobě a tleskají: oběma rukama na své, pravé ruce na protější, oběma na své, levé ruce na protější

Doporučená píseň: **Uťal bučka**

Slezský tanec. Říká se mu požehnaný, protože Ch drží ruku nad hlavou D, jako když jí žehná.

Základní postavení: Trojice, Ch uprostřed, ruce v bok.

1. – 4. T: levá D stojí, pravá D se točí na místě, Ch nad ní drží svoji P ruku

5. – 8. T (1. – 4. T v repetici): totéž opačně, pravá D stojí, levá D se podtáčí, Ch má nad ní L ruku

9. – 14. T: Ch a pravá D tlesknou, zavěsí se za P lokty a otáčejí se
15. – 21. T (repetice 9. – 14. T) Ch se otáčí s dívkou vlevo za L lokty

obměna:

1. – 4. T: pravá D klečí na jednom koleně, Ch jí „žehná“, levá D se otáčí na místě, pak obráceně

obměna:

1. T: všichni třikrát zatleskají

2. T: všichni třikrát dupnou

3. – 4. T: Ch zvedne P ruku (požehná) a podtočí se P dívka

5. – 8. T: totéž, podtočí se L dívka

9. – 14. T: Ch a D vpravo si na první dobu tlesknou do svých rukou, zavěsí se za P lokty a chůzí se otáčejí (12 kroků)

9. – 14. T: (repetice) pohyb se opakuje, tlesknutí a závěs za L lokty s L dívkou

obměna:

Základní postavení: Děti stojí čelem do středu kruhu, střídavě Ch a D vedle sebe. Ch nejdřív „žehná“ dívce po své pravici, pak dívce po své levici a stejně provádí i zátočku za lokty, za pravé s pravou D, za levé s levou D.

(Kulhánková 2010, s. 85 – 87)

5.2 Školní rok s písničkou

Seznam písní:

Podzim:	září	Posvícení
	říjen	Foukej, foukej
	listopad	Listopad

5.2.2 Foukej, foukej



Obrázek č. 2: Notový záznam s textem písně Foukej, foukej. (Kulhánková 1999, s. 107)

Základní postavení: Dvojice žáků stojí proti sobě, stoj rozkročný.

1. – 2. T: děti provádí úklony do stran (např. vpravo – vlevo – vpravo) a pak se napřímí, HK ve vzpažení
3. – 4. T: dvojice se chytí za ruce, 4 poskoky na místě (stoj rozkročný - stoj rozkročný zkřížmo PDK před LDK – stoj rozkročný – stoj rozkročný zkřížmo LDK před PDK – stoj rozkročný)
5. – 6. T: stejný jako 1. – 2. T
7. – 8. T: dvojice chycením se za ruce vytvoří okýnko, pod kterým se oba najednou podtočí

5.2.3 Listopad



Obrázek č. 3: Notový záznam s textem písně Listopad (Kulhánková 1999, s. 108)

Základní postavení: Děti stojí ve dvou řadách proti sobě, jedna řada udělá úkrok vpravo tak, aby děti nestály přímo naproti sobě, ale jakoby „cik cak“.

1. T: všichni poskok s přísunem „ponny“ vpravo
2. T: všichni „ponny“ vlevo
3. – 5. T: všichni poskoky s přísunem vpřed
6. T: stejný jako 1. T
7. T: stejný jako 2. T
8. – 10. T: všichni chůze 4 kroky vzad (nebo poskoky přísunné vzad)

5.2.4 Sáně



Obrázek č. 4: Notový záznam s textem písně Sáně (Kulhánková 1999, s. 124)

Základní postavení: Děti stojí čelem do středu kruhu, větší rozestupy mezi dětmi. Při větším počtu žáků mohou děti stát ve dvou kruzích vedle sebe nebo vně sebe.

1. T: všichni provádí úklony vpravo, vlevo, vpravo, a poté se narovnají
2. T: všichni 3 kroky vpřed
3. T: opět všichni provádí úklony vlevo, vpravo, vlevo, a narovnají se
4. T: všichni 3 kroky vpřed, poté se děti otočí P bokem do středu kruhu, ruce dají na ramena spolužáka stojícího před nimi

5. – 8. T: všichni poskoky na 1 noze, střídavě P, L, P, L,
(nejdříve na místě, později lze nacvičit i v pohybu
vpřed) poté spustit ruce volně podél těla
9. T: děti provádí pohyb paží: vzpažit, připažit, vzpažit,
v bok
10. T: všichni cval stranou ven z kruhu

5.2.5 Bude zima



Obrázek č. 5: Notový záznam s textem písně Bude zima, bude mráz (Kulhánková 1999, s. 128)

Základní postavení: Dvojice stojí čelem k sobě, dvojice se drží za ruce
v předpažení poníž.

1. – 2. T: dvojice jde 4 kroky vpřed (Ch jde popředu, D jde
pozadu) a pustí se
3. – 4. T: dvojice se naklání střídavě vpravo, vlevo, s rukama
u čela (jako když vyhlíží do dále)
5. – 8. T: Ch poklekne, podá D pravou ruku, D se chytí svojí P
rukou Ch a oběhne ho dokola, poté Ch vstane

V další sloce se vymění, Ch jde pozpátku, D jde vpřed, D poklekne a Ch ji oběhne
dokola

5.2.6 Had

*Had leze z díry,
vystřkuje kníry,
bába se ho lekla
na kolena klekla.
Jen se bábo nelekej,
na kolena neklekej.*

Obrázek č. 6: Text říkadla Had (Kulhánková 1999, s. 18)

Základní postavení: Děti cvičí jednotlivě, po zvládnutí figury lze vytvořit dvojice.

1. řádek: všichni chůze 4 kroky vpřed (vykročení P nohou) a současně se uklání do stran (na souhlasnou stranu jako je noha, která dělá krok vpřed)
2. řádek: ve stoji provádí děti pohyby paží do stran, střídavě vpravo, vlevo
3. řádek: dynamickou chůzí jdou děti vpřed (vykročení P nohou)
4. řádek: ze stoje všichni přejdou do kleku (P noha koleno na zem, L noha koleno na zem) a následně do sedu na patách
5. řádek: v sedu na patách děti „pohrozí“ P rukou, „pohrozí“ L rukou, a následuje pohyb paží – v upažení pokrčmo mírně vpřed, dlaně rozevřené, rotace v zápěstí vpravo, vlevo
6. řádek: děti přejdou do stoje a zatočí se na místě v běhu

5.2.7 Pletla v kytku



Obrázek č. 7: Notový záznam s textem písně Pletla v kytku (Kulhánková 1999, s. 40)

Základní postavení: Děti stojí ve dvou kroužcích (vnitřní a vnější – kroužky 0,5 metru od sebe), děti ve vnějším kroužku stojí např. P bokem do středu kruhu a děti ve vnitřním kroužku stojí L bokem do středu kruhu.

1. T: všichni vykročí P nohou mírně vpravo a podají P ruku žákovi z vnitřního/vnějšího kruhu stojícímu nejbližší, následně dokončí kroku a pustí se
2. T: všichni vykročí L nohou mírně vlevo a podají L ruku žákovi z vnitřního/vnějšího kruhu stojícímu nejbližší, poté dokončí krok
3. – 4. T: děti se chytí ve vzniklé dvojici za pravé i za levé ruce a celá dvojice se na místě otočí dokola (osa otáčení prochází zkříženě spojenýma rukama)
5. T stejný jako 1. T
6. T stejný jako 2. T
7. – 8. T stejný jako 3. – 4. T

5.2.8 Travička zelená



Obrázek č. 8: Notový záznam s textem písně Travička zelená (Kulhánková 1999, s. 45)

Základní postavení: Dvojice žáků stojí naproti sobě, ruce vzájemně položené na ramena

1. T: dvojice 3 kroky vpřed, 3 kroky vzad (Ch jde vpřed, D jde pozpátku, Ch vykročí P nohou)
2. T: dvojice 2 kroky vpravo (z pohledu Ch)
3. T: dvojice 3 kroky vpřed, 3 kroky vzad (Ch jde vpřed, D jde pozpátku, Ch vykročí L nohou)
4. T: dvojice udělá 2 kroky vlevo a pustí se
5. T: všichni si dají spojené ruce do týla a provádí úklony hlavy vpravo, vlevo, poté přejdou do sedu s nataženýma nohama
6. T: všichni provádí úklony hlavy vpravo, vlevo a poté si všichni lehnou
7. T: všichni přejdou do stoje
8. T: všichni se poskoky na místě otočí dokola

5.2.9 Nimra



Obrázek č. 9: Notový záznam s textem písně Nimra (Kulhánková 1999, s. 88)

Základní postavení: Dvojice žáků stojí čelem k sobě, cca 0,5 metru mezera mezi dvojicí žáků

1. – 2. T: všichni přednoží P nohu a položí ji na patu, potom P nohu položí křížem přes L nohu na špičku a opět položí P nohu na patu zpět do přednožení a nakonec přinoží
3. – 4. T: všichni přednožit L nohu a položí ji na patu, potom L nohu položí křížem přes P nohu na špičku, a opět položí L nohu na patu zpět do přednožení a nakonec přinoží
5. T: dvojice se chytí za ruce v předpažení poníž a udělá 4 svižné kroky vpřed – Ch vykročí P nohou (Ch jde vpřed, D jde pozpátku)
6. T: dvojice udělá 4 svižné kroky vzad – Ch vykročí L nohou (Ch jde pozpátku, D jde vpřed)
7. T: dvojice cval stranou vlevo (z pohledu Ch)
8. T: dvojice cval stranou vpravo (z pohledu Ch)

5.2.10 Sněhulák



Obrázek č. 10: Notový záznam s textem písně Sněhulák (Kulhánková 1999, s. 132)

Základní postavení: Dvojice stojí čelem k sobě, drží se za ruce v předpažení poníž.

1. T: dvojice provede poskoky na místě střídno nož vpřed vzad – na 3 doby, na 4. dobu provedou skok do stoje spojného (např. oba prvním poskokem P nohu vpřed, L vzad a pravidelně střídají)
2. T: dvojice cval stranou (z pohledu Ch vpravo)
3. T: stejný jako 1. T s tím, že poskok začínají vpřed L nohou
4. T: stejný jako 2. T (z pohledu Ch vlevo)
5. – 6. T: dvojice přejde ze stoje přes podřep opět do stoje s pohupem paží vpravo, znovu přejde dvojice ze stoje přes podřep opět do stoje s pohupem paží vlevo
7. – 8. T: podtočení se pod spojenýma rukama

IV. VÝZKUMNÁ ČÁST

6. Využívání hudebně pohybových aktivit ve výuce

6.1 Cíle a úkoly výzkumné části diplomové práce

Cílem výzkumné části diplomové práce je na základě dotazníkového šetření:

- demonstrovat stav využívání hudebně pohybové výchovy k všestrannému rozvoji dětí mladšího školního věku na 1. stupni základních škol v Nymburce,
- prozkoumat vztahy a souvislosti vyplývající z odpovědí respondentů,
- navrhnout doporučení vyplývající ze zjištění dotazníkového šetření, která by směřovala ke zkvalitnění HPA ve výuce.

6.2 Problémové otázky

Na základě rešerše, rozhovoru s učitelkami 1. stupně, zástupci a řediteli základních škol jsem vypracovala problémové otázky, které jsem chtěla důkladně zkoumat prostřednictvím dotazníkového šetření:

1. Jaký je názor učitelů na HPA?
2. Mají učitelé dostatečné znalosti v oblasti HPA?
3. Jak často zařazují učitelé HPA do výuky?
4. Mají učitelé podmínky pro zařazování HPA do výuky?
5. Jak souvisí zařazování HPA do výuky s délkou praxe učitele, jeho specializací, osobním vztahem učitele k HPA?
6. Jak přijímají žáci HPA ve výuce a co jejich vztah k HPA ovlivňuje?

6.3 Charakteristika souboru

Pilotní šetření

Pilotní šetření bylo provedeno u pěti učitelek 1. stupně ZŠ.

Výzkumný soubor učitelů

Výzkumného šetření se zúčastnilo 43 učitelek 1. stupně ze základních škol v Nymburce, a to jmenovitě ze ZŠ Komenského, ZŠ Letců R. A. F. a ZŠ Tyršova.

6.4 Metodika práce

Zdroje dat

Zdroje dat, které byly zapotřebí k sepsání diplomové práce, jsou zdroji primárními. Sbírala jsem je sama pomocí nestandardizovaného anonymního dotazníku a dále nestrukturalizovaným rozhovorem s vybranými respondenty.

Metody a techniky sběru dat

K získání informací o aktuálním stavu zařazování HPA do výuky na 1. stupni ZŠ bylo využito nestandardizovaného anonymního dotazníku, předloženého v písemné formě. Bylo použito polozavřených otázek se dvěma typy odpovědí, a to odpovědi písemného typu a odpovědi pomocí hodnotící stupnice.

Dotazníkové šetření

Sestavila jsem nestandardizovaný anonymní dotazník určený učitelům 1. stupně ZŠ, který se skládal z částí:

- obecné informace o učiteli: název pracoviště, dosažená kvalifikace, délka pedagogické praxe, třída, ve které aktuálně učí,
- údaje o: zařazování HPA do výuky, oblibě HPA u učitelů a žáků, důležitosti HPA, DVPP v oblasti HPA.

Výzkumný soubor

Údaje byly zjišťovány u skupiny respondentů, která zahrnovala všechny učitele aktuálně působící na 1. stupni ZŠ v Nymburce.

Statistické zpracování dat

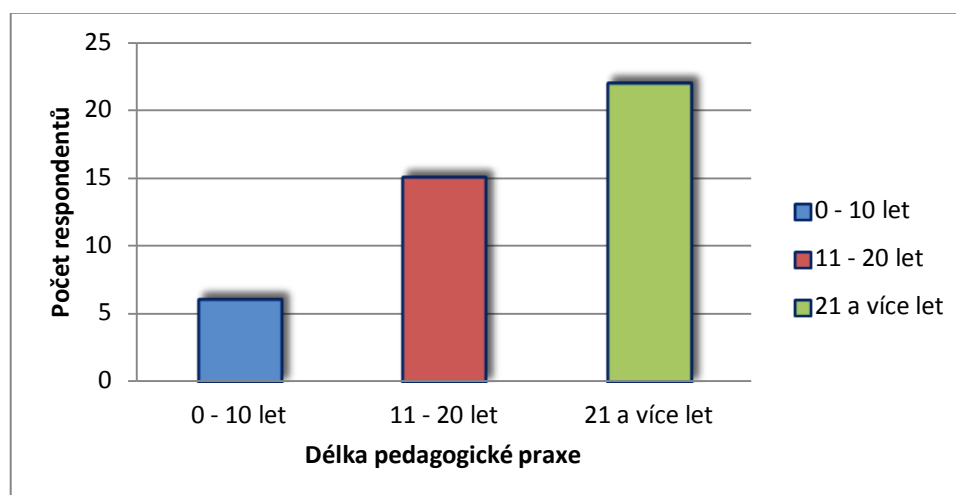
Při statistickém zpracování dat z vyplněných dotazníků jsem použila základní postupy popisné statistiky a následně jsem se zaměřila na třídění získaných údajů. Zjištěné hodnoty a rozsah jejich výskytu jsem vyjádřila pomocí sloupcových diagramů u otázek, kde měli respondenti z nabízených možností volbu jen jedné z nich, pro grafické znázornění zjištění u otázek, kde bylo umožněna volba více možností je využito koláčových diagramů s vyznačením procentuálního podílu volby respondentů. Z hlediska zvýšení informační výpovědi jsem použila kontingenční tabulku, kde jsem využila členění souboru na dílčí skupiny údajů.

6.5 Vyhodnocení dotazníků

6.5.1 Charakteristika respondentů

Níže uvedené grafy podávají informaci o vzorku učitelek, které se účastnily dotazníkového šetření.

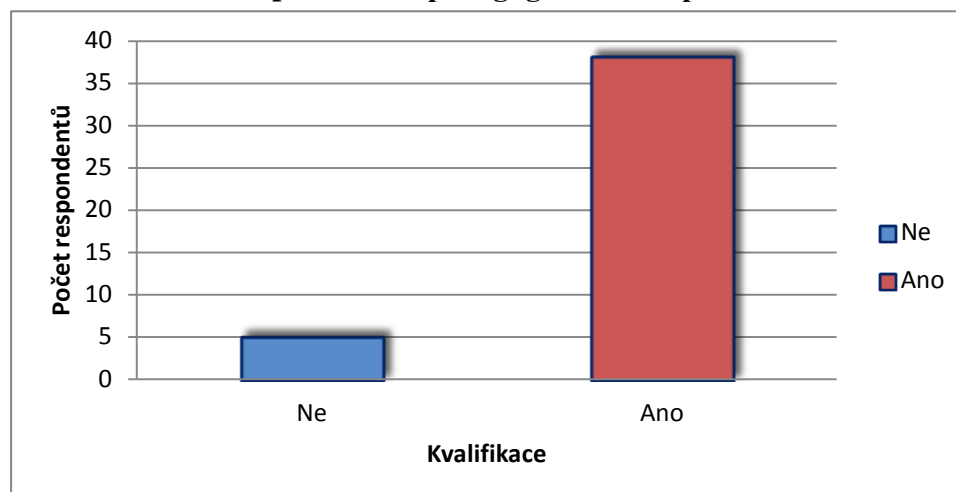
Délka pedagogické praxe



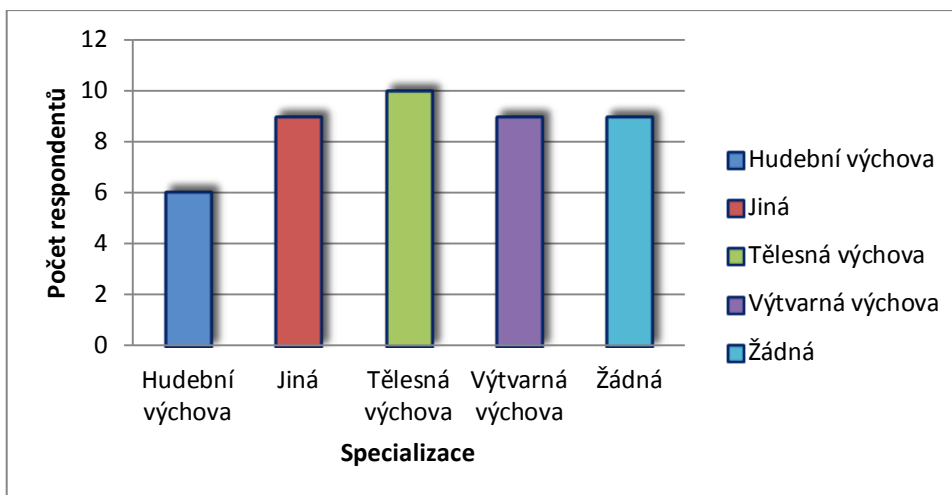
Graf č. 1: Délka pedagogické praxe

Z grafu je patrné, že na 1. stupni vybraných základních škol učí převážně zkušené učitelky s délkou pedagogické praxe nad 10 let, dokonce 18 učitelek má praxi delší než 20 let.

Kvalifikovanost a specializace pedagogů na 1. stupni ZŠ



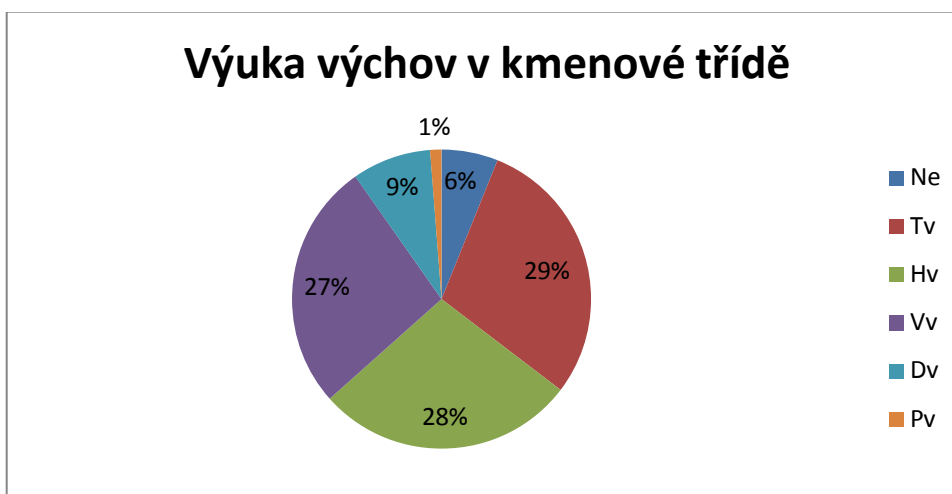
Graf č. 2: Kvalifikace učitelů na 1. stupni ZŠ



Graf č. 3: Druhy specializací učitelů 1. stupně ZŠ

Z dotazníků vyplynulo, že kvalifikovanost učitelek 1. stupně základních škol na vybraných školách je vysoká, 38 učitelek je kvalifikovaných (což znamená 95% kvalifikovanost) Paní učitelky, které odpověděly, že nemají kvalifikaci učitelství pro 1. stupeň ZŠ, mají vystudovaný studijní obor Speciální pedagog.

Výuka výchov v kmenové třídě

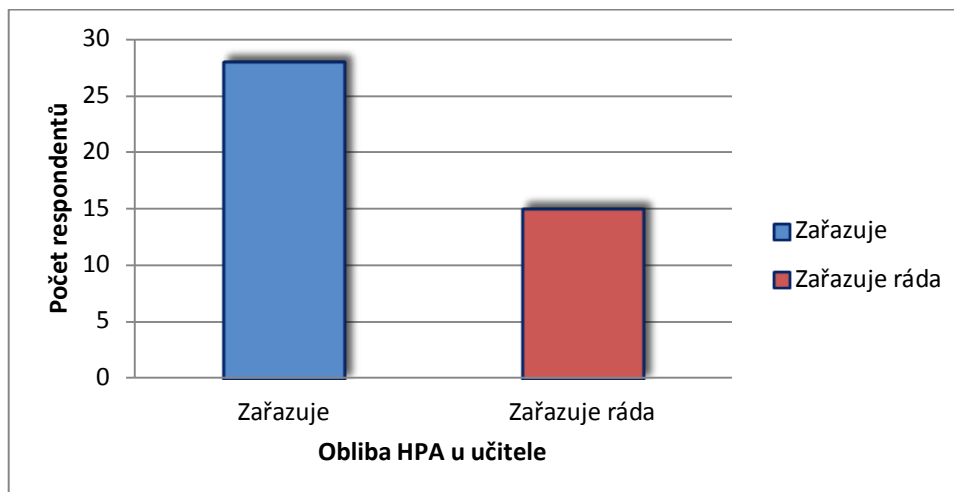


Graf č. 4: Výuka výchov v kmenových třídách

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že v téměř 30% učitelka vyučuje hudební a / nebo tělesnou výchovu ve své třídě, což je pro zařazování hudebně pohybových aktivit do výuky velmi pozitivní.

6.5.2 Souhrnné výsledky šetření ze všech ZŠ v Nymburce

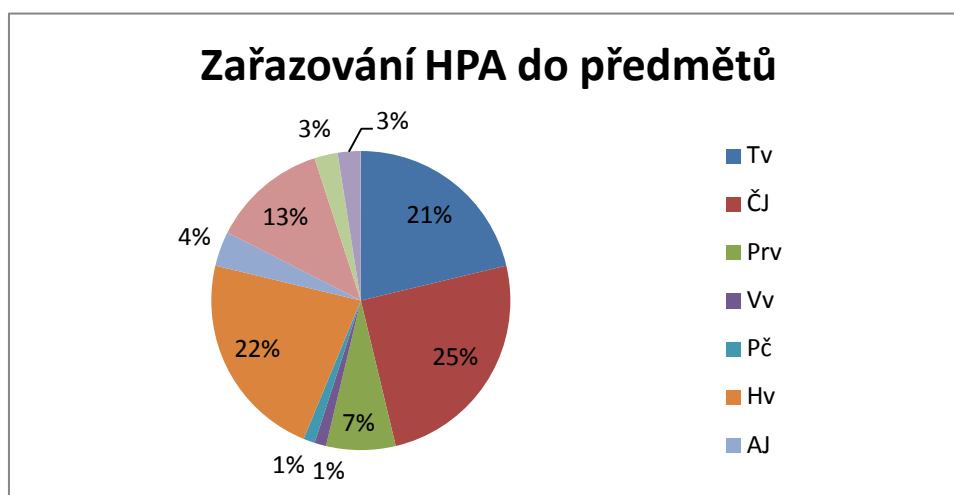
Vztah učitele k hudebně pohybovým aktivitám



Graf č. 5: Obliba HPA u učitelů

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že všechny dotazované učitelky zařazují do výuky hudebně pohybové aktivity. Počet odpovědí „zařazují ráda“ neodpovídá počtu učitelek se specializací tělesná a hudební výchova. „Zařazují ráda“ odpovědělo celkem 15 učitelek, z čehož 7 učitelek má jinou nebo žádnou specializaci než tělesná výchova a hudební výchova. Z celkového počtu odpovědí „zařazují“ (28×) náleží učitelkám se specializací tělesná výchova a hudební výchova 9 odpovědí.

Zařazování hudebně pohybových aktivit do předmětů

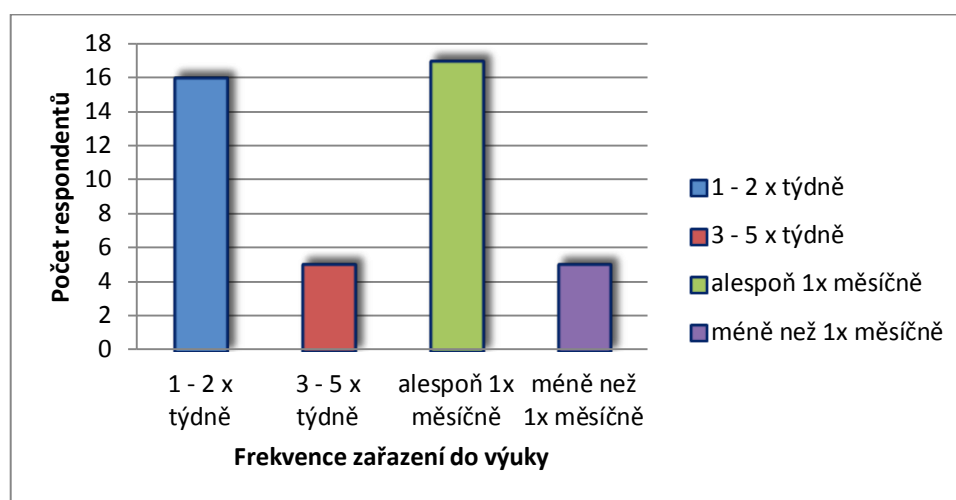


Graf č. 6: Zařazování HPA do jednotlivých předmětů

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že učitelky nejčastěji zařazují hudebně pohybové aktivity do výuky českého jazyka, hudební výchovy, tělesné výchovy a překvapivě matematiky. Učitelky se specializací tělesná a hudební výchova zařazují hudebně pohybové aktivity právě do těchto studií prohloubených předmětů.

Zjištění, že HPA jsou součástí výuky matematiky, by stálo za bližší prozkoumání, nicméně z dotazníku se na toto zjištění odpověď získat nedala. Při rozhovoru s učitelkami na ZŠ Komenského jsme zjistila, že zařazení HPA do matematiky souvisí s rytmem a je vztahu k počítání – „prvá, druhá...“ Přesto se ve všech případech jednalo o intuitivní přístup učitelů a jejich zkušenosti.

Frekvence zařazování hudebně pohybových aktivit do výuky

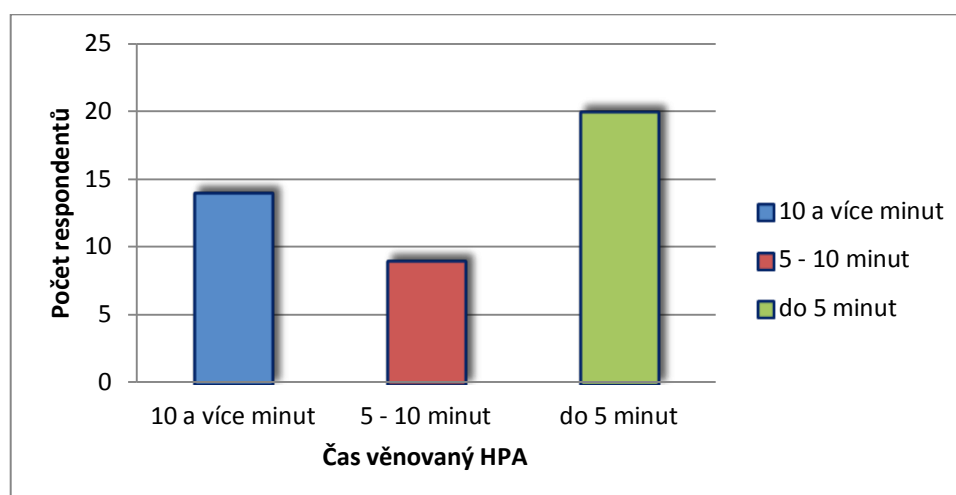


Graf č. 7: Frekvence zařazování HPA do výuky

Z dotazníkového šetření jsem zjistila, že téměř polovina učitelek (21) zařazuje hudebně pohybové aktivity poměrně často, a to několikrát týdně a 17 učitelek zařazuje hudebně pohybové aktivity do výuky alespoň 1 × měsíčně. Učitelky s prohloubenou specializací hudební výchova a tělesná výchova zařazují hudebně pohybové aktivity do výuky v osmi případech několikrát týdně, v sedmi případech alespoň 1 × měsíčně a v jednom případě méně než 1 × měsíčně.

Odpovědi „alespoň 1 × měsíčně“ a „méně často než 1 × měsíčně“ neodpovídají ŠVP žádné ze škol, kde dotazníkové šetření probíhalo.

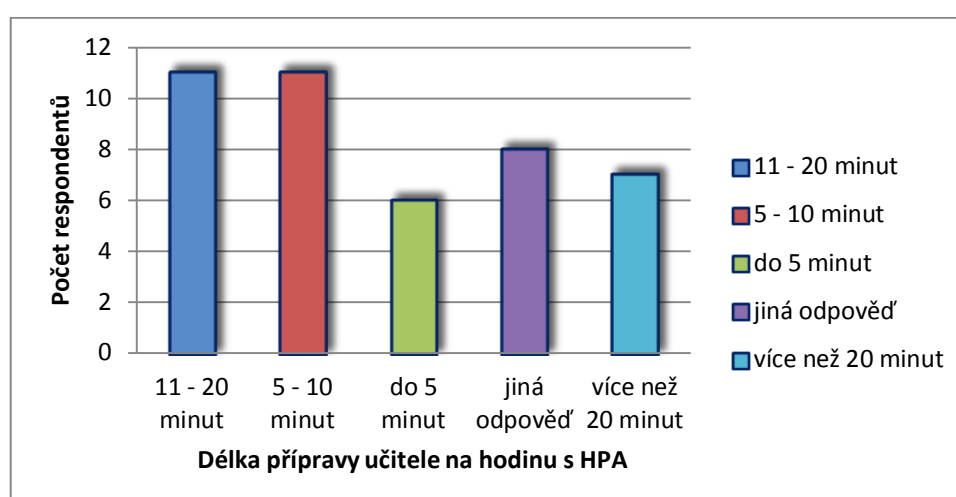
Čas věnovaný hudebně pohybovým aktivitám ve výuce



Graf č. 8: Čas věnovaný HPA ve výuce

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že hudebně pohybové aktivity jsou učitelkami zařazovány spíše jako kratší celky, pro zpestření výuky. Také učitelky se specializací tělesná výchova a hudební výchova zařazují hudebně pohybové aktivity do výuky spíše jako kratší celky, a to v sedmi případech do 5 minut a v šesti případech do 10 minut a pouze jedna učitelka věnuje hudebně pohybovým aktivitám ve výuce pravidelně více než 10 minut. Překvapilo mě, že ani jedna učitelka nevěnuje hudebně pohybovým aktivitám celou vyučovací hodinu.

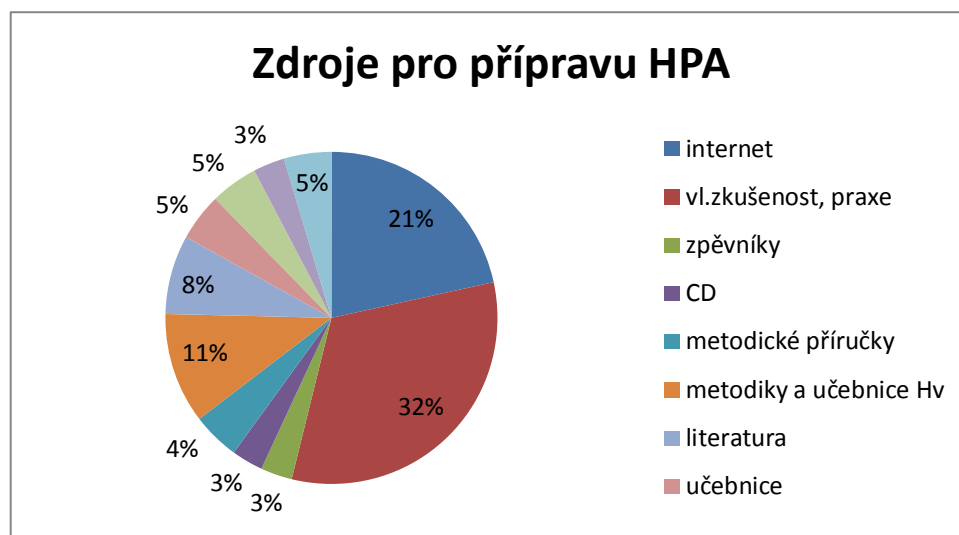
Časová náročnost přípravy učitele na výuku hudebně pohybových aktivit



Graf č. 9: Délka přípravy učitele na hodinu s HPA

Z dotazníkového šetření jsem zjistila, že učitelky věnují přípravě hudebních pohybových aktivit cca ve 20 % spíše kratší dobu, přibližně do 10 minut, časovou přípravu podle potřeby a spíše větší časovou přípravu uvádějí učitelky ve 30 %. Velmi mě překvapila odpověď nulové přípravy na výuku hudebně pohybových aktivit (tím spíš, že se jedná o učitelku se specializací Speciální pedagogika a délkou praxe 4 roky). V odpovědích na tuto otázku nelze vyčíst souvislost mezi specializací hudební výchova, tělesná výchova a délce času potřebného k přípravě na výuku hudebně pohybových aktivit. Dalo by se říct, že čas věnovaný přípravě na výuku (i celkově) odpovídá spíše osobnosti učitele a jeho přístupu k výuce.

Zdroje pro přípravu hudebně pohybových aktivit

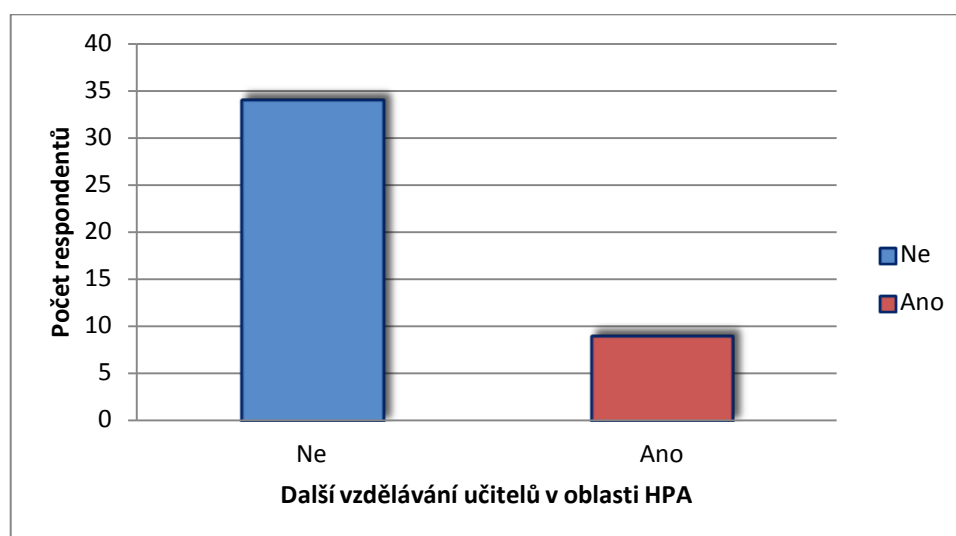


Graf č. 10: Zdroje pro přípravu HPA

Z dotazníkového šetření jsem zjistila, že ve 32 % se učitelky spoléhají na svoji zkušenost z vysoké školy, což odpovídá procentu učitelek se specializací hudební a tělesná výchova. Velký počet učitelek hledá zdroje pro přípravu hudebně pohybových aktivit na internetu a využívá literatury a metodických příruček a učebnic hudební výchovy.

V celku se dá konstatovat, že jsou učitelky v práci se zdroji pro zařazení HPA do výuky aktivní.

DVPP na téma hudebně pohybových aktivit

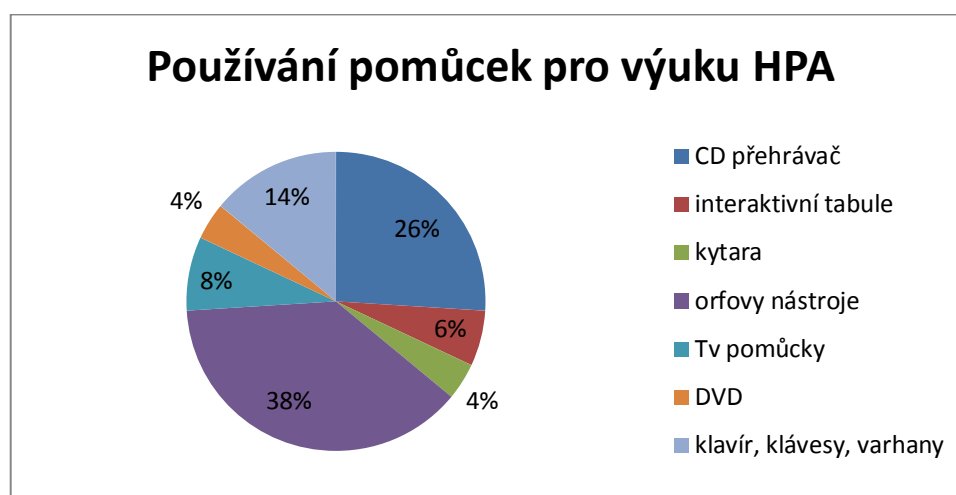


Graf č. 11: DVPP v oblasti HPA

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že 34 učitelek se nikdy nezúčastnilo semináře, školení na téma hudebně pohybové aktivity. DVPP na téma hudebně pohybové aktivity se účastnily dvě učitelky se specializací hudební výchova, 3 učitelky se specializací tělesná výchova a 4 učitelky s jinou nebo žádnou specializací.

Další vzdělávání v oblasti HPA je nedostatečné. Z rozhovorů s respondenty ve fázi vyhodnocení šetření vyplynulo, že hlavním důvodem je nízká nabídka akcí.

Používání pomůcek pro výuku hudebně pohybových aktivit

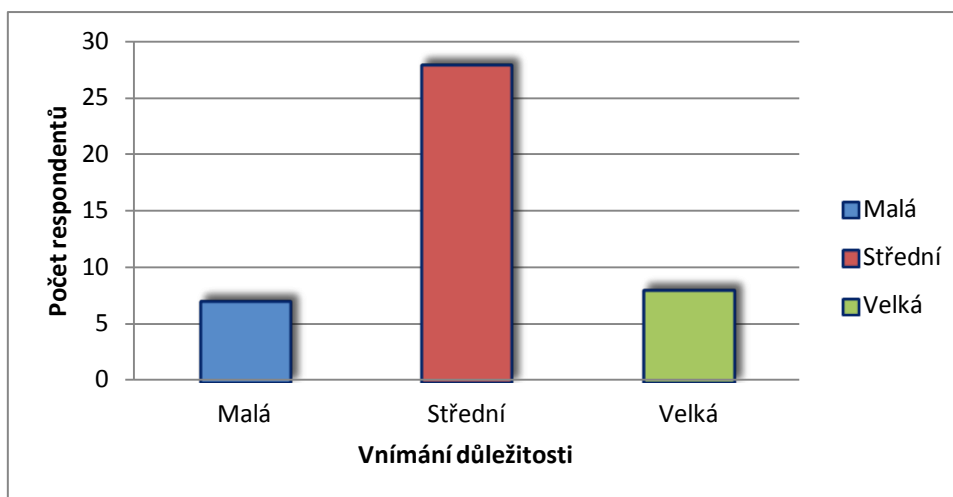


Graf č. 12: Používání pomůcek pro výuku HPA

Z dotazníkového šetření jsem zjistila, že nejčastěji používanými pomůckami při výuce hudebně pohybových aktivit jsou Orffovy nástroje (38 %), CD přehrávač (26 %) a hudební nástroje klavír, klávesy, varhany, kytara (celkem 18 %).

Ve všech třech školách, na nichž šetření probíhalo, jsou učitelkám k dispozici potřebné pomůcky pro zařazování HPA do výuky.

Důležitost hudebně pohybových aktivit ve výuce z pohledu učitele

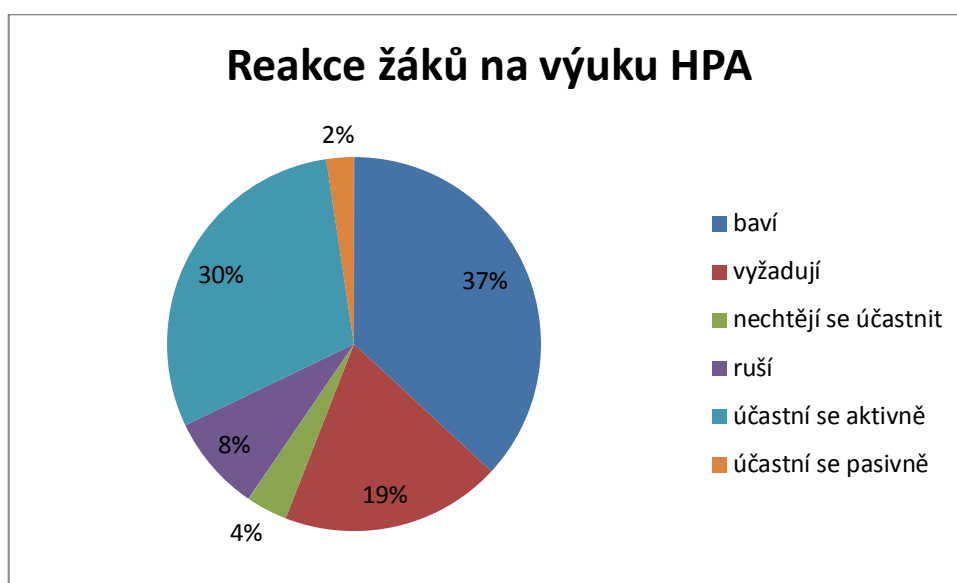


Graf č. 13: Důležitost HPA ve výuce z pohledu učitele

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že převážná část učitelek (28) považuje hudebně pohybové aktivity ve výuce za středně důležité a 8 učitelek je jim přikládá velkou důležitost (2 učitelky se specializací tělesná výchova, 4 učitelky s jinou specializací a 2 učitelky bez specializace). Velmi mě překvapilo zjištění, že 7 učitelek přikládá hudebně pohybovým aktivitám ve výuce malou důležitost (3 učitelky se specializací tělesná výchova, 2 učitelky se specializací hudební výchova a po jedné učitelce s jinou a žádnou specializací). Myslím si, že tyto učitelky neznají obsah, vliv a přínos hudebně pohybových aktivit jak pro žáky, tak pro výuku.

Vztahy mezi vnímáním důležitosti HPA ze strany učitele mají dopad na četnost zařazení HPA do výuky i na odezvu žáků, jak je patrné ze srovnávacích tabulek v další části diplomové práce. Zajímavý je i dále komentovaný vztah mezi vnímáním důležitosti HPA a délkou praxe učitelky.

Reakce žáků na výuku hudebně pohybových aktivit



Graf č. 14: Reakce žáků na výuku HPA

Z dotazníkového šetření jasně vyplynulo, že žáky hudebně pohybové aktivity převážně baví, vyžadují je a účastní se aktivně. Reakce žáků na hudebně pohybové aktivity závisí na skladbě a metodice hudebně pohybových aktivit ve výuce a především na osobnosti učitelky a na tom, jak daná učitelka vnímá důležitost hudebně pohybových aktivit ve výuce.

Většina učitelek připsala své názory, postřehy k reakcím žáků na hudebně pohybové aktivity ve výuce a shodly se na tom, že velmi záleží na skladbě třídy (každá třída ve stejném ročníku je jiná a proto je i jiná odezva na hudebně pohybové aktivity) a že oblíbenost hudebně pohybových aktivit ve výuce s věkem spíše klesá.

6.6 Porovnání zjištěných informací mezi ZŠ v Nymburce

6.6.1 Vazby a závislosti zjištěných informací

Při srovnání v dotaznících zjištěných dat jsem využila kontingenční tabulky, které mi umožnily jejich hlubší rozbor.

V dalším textu jsou v tabulkách 1 – 6 porovnány vybrané charakteristiky mezi základními školami v Nymburce. V tabulkách č. 7 – 15 jsou pak zkoumány závislosti mezi odpověďmi respondentů.

Tab. č. 1: Kvalifikovanost učitelů na školách v NBK

Kvalifikovanost učitelů 1. stupně na školách v NBK					
ZŠ Komenského		ZŠ Letců R. A. F.		ZŠ Tyršova	
Kvalifikovanost	Počet učitelů	Kvalifikovanost	Počet učitelů	Kvalifikovanost	Počet učitelů
Ne	2	Ne	1	Ne	2
Ano	17	Ano	10	Ano	11
Celkový součet	19	Celkový součet	11	Celkový součet	13

Počet učitelů ve třídách 1. stupně ZŠ odpovídá velikosti školy. Z údajů je patrné, že všechny školy v Nymburce jsou co do kvalifikovanosti učitelek srovnatelné. Učitelky, které jsou bez kvalifikace, jsou učitelky s kvalifikací speciální pedagog. Stav na základních školách v Nymburce kopíruje celorepublikovou poměrně vysokou kvalifikovanost učitelů na 1. stupni. Kvalifikovanost učitelek má velký význam i pro interpretaci zjištěných údajů.

Pro výstupy šetření je podstatné, že se k otázkám z dotazníku vyjadřovaly kvalifikované kolegyně.

Tab. č. 2: Délka praxe na školách v NBK

Délka praxe učitelů 1. stupně na školách v NBK					
ZŠ Komenského		ZŠ Letců R. A. F.		ZŠ Tyršova	
Délka praxe	Počet učitelů	Délka praxe	Počet učitelů	Délka praxe	Počet učitelů
0 - 10 let	0	0 - 10 let	1	0 - 10 let	5
11 - 20 let	8	11 - 20 let	2	11 - 20 let	5
21 a více let	11	21 a více let	8	21 a více let	3
Celkový součet	19	Celkový součet	11	Celkový součet	13

Z tabulky je patrné, že na školách ZŠ Komenského a ZŠ Letců R. A. F. pracují převážně učitelky s delší pedagogickou praxí. Toto rozložení se promítá i do dalších zjištění, v nichž se analyzuje souvislost konkrétního jevu s délkou praxe učitele.

Tab. č. 3: Obliba HPA u učitelů na školách v NBK

Obliba HPA u učitelů na školách v NBK					
ZŠ Komenského		ZŠ Letců R. A. F.		ZŠ Tyršova	
Obliba HPA u učitele	Počet učitelů	Obliba HPA u učitele	Počet učitelů	Obliba HPA u učitele	Počet učitelů
Zařazuje	10	Zařazuje	10	Zařazuje	8
Zařazuje ráda	9	Zařazuje ráda	1	Zařazuje ráda	5
Celkový součet	19	Celkový součet	11	Celkový součet	13

Obliba HPA se u učitelek na jednotlivých školách různí. U učitelek na ZŠ Komenského a ZŠ Tyršova je obliba HPA vyrovnaná, tzn. přibližně polovina učitelek zařazuje HPA do výuky ráda, oproti tomu na ZŠ Letců R. A. F. pouze jedna učitelka zařazuje HPA do výuky ráda.

Tab. č. 4: Účast učitelů jednotlivých škol na DVPP

Účast učitelů jednotlivých škol na DVPP					
ZŠ Komenského		ZŠ Letců R. A. F.		ZŠ Tyršova	
Účast na DVPP	Počet učitelů	Účast na DVPP	Počet učitelů	Účast na DVPP	Počet učitelů
Ne	10	Ne	11	Ne	13
Ano	9	Ano	0	Ano	0
Celkový součet	19	Celkový součet	11	Celkový součet	13

Účast učitelek na DVPP v oblasti HPA jednotlivých škol je velmi rozdílná. Zatímco téměř polovina učitelek ZŠ Komenského se účastnila nebo se pravidelně účastní DVPP v oblasti HPA, na školách ZŠ Tyršova a ZŠ Letců R. A. F. se ani jedna učitelka nezúčastnila DVPP na téma HPA ve výuce.

Z tabulek č. 3 a č. 4 je možné usuzovat na souvislost mezi oblibou HPA a účastí na akcích DVPP a následnou pozitivní odezvou žáků.

Tab. č. 5: Důležitost HPA z pohledu učitele

Důležitost HPA z pohledu učitele					
ZŠ Komenského		ZŠ Letců R. A. F.		ZŠ Tyršova	
Míra důležitosti	Počet učitelů	Míra důležitosti	Počet učitelů	Míra důležitosti	Počet učitelů
Malá	0	Malá	1	Malá	6
Střední	12	Střední	10	Střední	6
Velká	7	Velká	0	Velká	1
Celkový součet	19	Celkový součet	11	Celkový součet	13

Ze srovnání důležitosti HPA z pohledu učitele se ukazuje rozdílný náhled učitelek z jednotlivých škol. Učitelky ze ZŠ Komenského vnímají HPA jako velmi důležitý prvek ve výuce, učitelky ze ZŠ Letců R. A. F. HPA přiřazují střední důležitost a učitelky ze ZŠ Tyršova vnímají HPA ve výuce jako středně důležité a nedůležité. Promítneme-li do zjištění účast učitelů jednotlivých škol na akcích DVPP a délku praxe, jsou zde zjevné souvislosti.

Tab. č. 6: Odezva žáků na HPA ve výuce

Odezva žáků na HPA ve výuce					
ZŠ Komenského		ZŠ Letců R. A. F.		ZŠ Tyršova	
Odezva žáků	Počet žáků	Odezva žáků	Počet žáků	Odezva žáků	Počet žáků
Negativní	1	Negativní	2	Negativní	6
Pozitivní	18	Pozitivní	9	Pozitivní	7
Celkový součet	19	Celkový součet	11	Celkový součet	13

Z tabulky je patrné, že na školách ZŠ Komenského a ZŠ Letců R. A. F. je odezva žáků na HPA ve výuce většinově pozitivní, na škole ZŠ Tyršova je odezva žáků na HPA ve výuce v polovině případů negativní.

Zjištění opět dokumentuje vztahy mezi účastí na akcích DVPP a délkou praxe učitelů na školách, kde šetření probíhalo. Zjišťování odezvy žáků dotazníky pro učitele bylo doplněno i pozorováním žáků v hodinách na ZŠ Komenského a rozhovorech s nimi. Z pozorování žáků při výuce jasně vyplynulo, že žáci HPA ve výuce vítají, mají je rádi a dokonce je sami vyžadují. Z rozhovoru s žáky vyšlo najevo, že HPA mají rádi proto, že se u nich zpívá, tancuje, nesedí v lavici, baví

je. Žáci se u těchto aktivit uvolní, psychicky odreagují, aktivují jak hrubou tak jemnou motoriku.

6.6.2 Vazby mezi vybranými proměnnými dotazníkových šetření

V této části práce jsou dány do vztahu zjištění získaná dotazníkovým šetření. Zkoumány byly závislosti mezi všemi zjišťovanými jevy, do práce byly zařazeny pouze ty, která přináší podstatné a prokazatelné souvislosti.

Tab. č. 7: Vztah mezi oblibou HPA u učitele a vnímání důležitosti HPA učitelem

Vztah mezi oblibou HPA u učitele a vnímání důležitosti HPA učitelem			
obliba HPA u učitele	Zařazuje ráda	obliba HPA u učitele	Zařazuje
Důležitost dle učitele	Počet učitelů	Důležitost dle učitele	Počet učitelů
Malá	1	Malá	6
Střední	8	Střední	20
Velká	6	Velká	2
Celkový součet	15	Celkový součet	28

Z tabulky je patrné, že učitelky, které rády zařazují HPA do výuky, přikládají HPA střední a velkou důležitost, zatímco učitelky, které „pouze“ zařazují HPA do výuky, vnímají HPA jako středně a málo důležité ve výuce. Zjištění není nijak překvapivé, nicméně právě vnímání důležitosti má zásadní dopad např. v přístupu učitele k DVPP, práci se zdroji a četností zařazování HPA do výuky, tedy k naplňování ŠVP každé školy.

Tab. č. 8: Vztah mezi oblibou HPA u učitele a odezvou žáků na HPA

Vztah mezi oblibou HPA u učitele a odezvou žáků na HPA			
Obliba HPA u učitele	Zařazuje ráda	Obliba HPA u učitele	Zařazuje
Odezva žáků	Počet žáků	Odezva žáků	Počet žáků
Negativní	1	Negativní	8
Pozitivní	14	Pozitivní	20
Celkový součet	15	Celkový součet	28

Z této tabulky je velmi dobře patrná souvislost mezi vnímáním důležitosti HPA učitelkou a reakcí žáků na HPA ve výuce. Ve třídách, kde učitelky zařazují HPA do výuky rády, je pozitivní odezva žáků na výuku, zatímco ve třídách, kde oblíba HPA u učitele je průměrná, je odezva žáků ve třetině případů negativní. Ze vztahu mezi oblíbou HPA u učitele a odezvou žáků na HPA je patrné, že velmi záleží na tom, jak učitelka přistupuje k danému učivu a to se nevědomky promítne i do způsobu výuky a následně i do reakcí žáků na výuku.

Tab. č. 9: Vztah mezi specializací učitele a oblíbou HPA u učitele

Vztah mezi specializací učitele a oblíbou HPA u učitele							
Specializace učitele	Hudební výchova	Specializace učitele	Tělesná výchova	Specializace učitele	Výtvarná výchova	Specializace učitele	Jiná
Obliba HPA u učitele	Počet učitelů	Obliba HPA u učitele	Počet učitelů	Obliba HPA u učitele	Počet učitelů	Obliba HPA u učitele	Počet učitelů
Zařazuje	2	Zařazuje	7	Zařazuje	8	Zařazuje	6
Zařazuje ráda	4	Zařazuje ráda	3	Zařazuje ráda	1	Zařazuje ráda	3
Celkový součet	6	Celkový součet	10	Celkový součet	9	Celkový součet	9

Z tabulky je vidět, že učitelé se specializací hudební výchova zařazují HPA do výuky rádi v nadpoloviční většině, oproti tomu učitelé se specializací tělesná výchova zařazují HPA do výuky rádi pouze ve třetině případů a jen 4 učitelé z celkového počtu 18 s jinou specializací zařazují rádi HPA do výuky.

V této souvislosti je jistě zajímavá skutečnost, že se HPA poměrně často vyskytovaly ve výuce matematiky. Koresponduje to s vysvětlením učitelek, že vnímají intuitivně vztah hudby k matematice (viz výše).

Tab. č. 10: Vztah mezi délkou praxe a vnímání důležitosti HPA učitelem

Vztah mezi délkou praxe a vnímání důležitosti HPA učitelem					
Délka praxe učitele	0 - 10 let	Délka praxe učitele	11 - 20 let	Délka praxe učitele	21 a více let
Důležitost dle učitele	Počet učitelů	Důležitost dle učitele	Počet učitelů	Důležitost dle učitele	Počet učitelů
Malá	2	Malá	3	Malá	2
Střední	3	Střední	10	Střední	15
Velká	1	Velká	2	Velká	5
Celkový součet	6	Celkový součet	15	Celkový součet	22

Tabulka ukazuje zajímavé spojitosti mezi délkou praxe a přiznané důležitosti HPA. Učitelky s delší praxí vnímají HPA jako důležité a spíše důležité, zatímco učitelky s praxí do 10 let vnímají HPA jako středně až málo důležité.

Vzhledem k málo početnému vzorku není možné z tohoto zjištění vyvozovat závěry vzhledem např. k začlenění HPA do přípravy učitelů na pedagogických fakultách, nicméně zajímavé zjištění to bezesporu je.

Tab. č. 11: Vztah mezi délkou praxe a oblibou HPA u učitele

Vztah mezi délkou praxe a oblibou HPA u učitele					
Délka praxe učitele	0 - 10 let	Délka praxe učitele	11 - 20 let	Délka praxe učitele	21 a více let
Obliba HPA u učitele	Počet učitelů	Obliba HPA u učitele	Počet učitelů	Obliba HPA u učitele	Počet učitelů
Zařazuje	3	Zařazuje	10	Zařazuje	15
Zařazuje ráda	3	Zařazuje ráda	5	Zařazuje ráda	7
Celkový součet	6	Celkový součet	15	Celkový součet	22

Z tabulky č. 11 lze vyčíst, že obliba HPA u učitelů příliš nezáleží na délce praxe učitelek. S výjimkou nejmladších učitelek je poměr mezi „zařazuje“ a „zařazuje ráda“ přibližně 2 : 1.

Tab. č. 12: Vztah mezi délkou praxe a odezvou žáků na HPA

Vztah mezi délkou praxe a odezvou žáků na HPA					
Délka praxe učitele	0 - 10 let	Délka praxe učitele	11 - 20 let	Délka praxe učitele	21 a více let
Odezva žáků	Počet žáků	Odezva žáků	Počet žáků	Odezva žáků	Počet žáků
Negativní	3	Negativní	3	Negativní	3
Pozitivní	3	Pozitivní	12	Pozitivní	19
Celkový součet	6	Celkový součet	15	Celkový součet	22

Učitelky s praxí do 10 let vnímají odezvu žáků na HPA v polovině případů pozitivní a v polovině případů negativní zatímco učitelky s praxí nad 10 let a nad 20 let vnímají reakce žáků na HPA jako většinově pozitivní. Zajímavé je zkombinování těchto výsledků a výsledků dotazníkového šetření z tabulky č. 11. Přestože dvě třetiny učitelek s praxí nad 10 let zařazuje HPA do výuky bez výrazné obliby těchto aktivit, je odezva žáků na HPA většinově pozitivní, zatímco což odpovídá množství učitelek, které zařazují HPA do výuky rády.

Tab. č. 13: Vztah mezi DVPP učitele a odezvou žáků na HPA

Vztah mezi DVPP učitele a odezvou žáků na HPA			
Účast na DVPP	Ano	Účast na DVPP	Ne
Odezva žáků	Počet žáků	Odezva žáků	Počet žáků
Pozitivní	9	Negativní	9
Negativní	0	Pozitivní	25
Celkový součet	9	Celkový součet	34

Z dotazníkového šetření jasně vyplynulo, že odezva žáků na HPA je 100% pozitivní ve třídách učitelek, které se zúčastnily DVPP v oboru HPA, zatímco ve třídách učitelek, které se nezúčastnily žádného DVPP v oblasti HPA je reakce žáků na HPA ve výuce ve třetině případů negativní.

Tab. č. 14: Vztah mezi délkou čas. přípravy učitele a odezvou žáků

Vztah mezi délkou přípravy učitele a odezvou žáků							
Délka přípravy	do 5 minut	Délka přípravy	5 - 10 minut	Délka přípravy	11 - 20 minut	Délka přípravy	více než 20 minut
Odezva žáků	Počet žáků	Odezva žáků	Počet žáků	Odezva žáků	Počet žáků	Odezva žáků	Počet žáků
Negativní	3	Negativní	1	Negativní	1	Negativní	2
Pozitivní	3	Pozitivní	10	Pozitivní	10	Pozitivní	5
Celkový součet	6	Celkový součet	11	Celkový součet	11	Celkový součet	7

Z tabulky č. 14 lze vysledovat, že jako nejefektivnější se jeví časová příprava na výuku HPA v rozmezí 5-20 minut, neboť ve třídách těchto učitelek je odezva žáků celkově pozitivní, zatímco učitelky, které věnují přípravě HPA do 5 minut a nad 20 minut, vnímají reakci žáků na HPA z poloviny jako negativní. V případě přípravy učitele do 5 minut se tomuto zjištění nelze divit, v případě učitelek, které věnují přípravě HPA více než 20 minut, bych se doporučovala zamyslet nad efektivitou a obsahem přípravy. Dá se usuzovat, že si tyto učitelky se zařazením HPA neví rady.

Tab. č. 15: Vztah odezvy žáků na vnímání důležitosti HPA učitelem

Vztah odezvy žáků na vnímání důležitosti HPA učitelem					
Důležitost	Malá	Důležitost	Střední	Důležitost	Velká
Odezva žáků	Počet žáků	Popisky řádků	Počet žáků	Popisky řádků	Počet žáků
Negativní	5	Negativní	4	Negativní	0
Pozitivní	2	Pozitivní	24	Pozitivní	8
Celkový součet	7	Celkový součet	28	Celkový součet	8

Tabulka č. 15 jasně vypovídá o vztahu mezi vnímání důležitosti HPA učitelem a odezvou žáků. Odezva žáků ve třídách učitelek, které vnímají HPA jako málo nedůležité, je většinově negativní, zatímco ve třídách učitelek, které vnímají HPA jako středně důležité, je odezva žáků na HPA většinově pozitivní a ve třídách, kde učitelky vnímají HPA jako velmi důležité, je reakce žáků jasně pozitivní. Z této tabulky je patrné, že je přímá úměra mezi přístupem učitelky k danému učivu a reakcí žáků.

6.7 Závěr dotazníkového šetření

Z dotazníkového šetření vyplynuly skutečnosti, které nám pomohou zodpovědět problémové otázky.

1. Jaký je názor učitelů na HPA?

Většina učitelek 1. stupně vnímá HPA jako středně důležitou součást výuky. Obliba HPA u učitelek je většinou průměrná, jedna třetina učitelek je zařazuje do výuky ráda. HPA učitelky zařazují do výuky jako spíše kratší celky (nejčastěji zaberou HPA ve výuce max. 5 minut). Z rozhovoru s některými učitelkami vyplynulo, že je zařazují spíše jako aktivity relaxační a pro zpestření výuky v jiném předmětu, než je hudební výchova a tělesná výchova.

2. Mají učitelé dostatečné znalosti v oblasti HPA?

Odpověď na tuto otázku vychází z dotazníkového šetření. Učitelky se specializací hudební výchova a tělesná výchova mají dostatečné znalosti v oblasti HPA, učitelky s jinou nebo žádnou specializací vyhledávají informace převážně na internetu, dále využívají metodik a učebnic pro hudební výchovu a také čerpají ze

zkušeností svých kolegyně nebo cvičitelek aerobiku. Tyto informace učitelkám podle svých slov stačí, neboť možnost DVPP v této oblasti využilo jen minimum z nich.

3. Jak často zařazují učitelé HPA do výuky?

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že nejčastější frekvence zařazování HPA do výuky je buď 1-2 × týdně nebo alespoň 1 × měsíčně (3/4 odpovědí) a to nejvíce do hodin českého jazyka, hudební výchovy, tělesné výchovy a matematiky. Zajímavé je zjištění, že frekvence zařazování HPA do výuky nesouvisí s prohloubenou specializací učitele.

4. Mají učitelé podmínky pro zařazování HPA do výuky

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že učitelky mají podmínky pro zařazování HPA do výuky. Nejčastěji používanými pomůckami jsou Orffovy nástroje, CD přehrávač, hudební nástroje pro učitele (kytara, klavír, klávesy, varhany).

5. Souvisí přístup učitele k tématu s odezvou žáků?

Dotazníkové šetření potvrdilo platnost souvislosti mezi přístupem učitele k tématu a odezvou žáků. Odezva žáků byla jasně pozitivní u učitelek, které považují HPA za důležité, zařazují je do výuky rády a často a dále se vzdělávají formou DVPP v tomto oboru. Naproti tomu jasně negativní reakce žáků byla u učitelek, které vnímají HPA jako málo důležité, zařazují je do výuky spíše méně často a dále se nevzdělávají formou DVPP na toto téma.

6. Jaké faktory ovlivňují kvalitu výuky?

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že kvalitu výuky ovlivňují především tyto faktory: přístup učitele jak k předmětu, tak k přípravě na výuku, stále sebevzdělávání formou DVPP naopak jako méně důležité a rozhodující se jeví kvalifikace učitele a délka pedagogické praxe.

7. Srovnání škol

ZŠ Komenského

Na ZŠ Komenského je zařazení HPA běžnou součástí praxe. Je vnímáno učiteli jako důležité a věnují mu pozornost i v dalším vzdělávání. Učitelé mají k zařazení HPA do výuky vhodné materiální podmínky. Odezva žáků na zařazení HPA je většinou pozitivní. Frekvence zařazení HPA odpovídá ŠVP školy.

Mírným rizikem je nevyvážené věkové složení učitelek 1. stupně. Chybí učitelky mladších věkových kategorií a může tak být přetržena kontinuita v přístupu učitelek k HPA v okamžiku generační výměny.

ZŠ Letců R.A.F.

Na ZŠ Letců R.A.F. je situace srovnatelná se stavem na ZŠ Komenského s výjimkou vnímání HPA a jejich důležitosti samotnými učiteli. To se negativně odráží na přístupu k dalšímu vzdělávání učitelů zaměřeného na HPA. Ze zjištění šetření vyplývá, že tento stav nemá negativní dopad na odezvu žáků, která je dle názoru učitelů této školy z velké většiny pozitivní.

ZŠ Tyršova

Na ZŠ Tyršova je přístup k zařazení HPA nejsložitější. Přestože má tato škola velmi dobré věkové složení učitelek na 1. stupni, jsou zde HPA „popelkou“. Vzhledem k frekvenci zařazení HPA do výuky, vnímáním důležitosti ze strany učitelů i odezvou žáků je možné se dohadovat, že není naplněn ŠVP školy v této oblasti.

7. Závěr

V diplomové práci jsem se zabývala problematikou zařazování hudebně pohybových aktivit do výuky na 1. stupni základních škol. Cílem mé práce bylo zjistit stav využívání hudebně pohybové výchovy k všestrannému rozvoji dětí mladšího školního věku a pomocí literární rešerše vytvořit metodicko-didaktický materiál pro rozvoj hudebně pohybových schopností a dovedností pro žáky 1. stupně základní školy.

Cíle diplomové práce bylo dosaženo pomocí výzkumné části, ve které jsem vytyčila úkoly a problémové otázky práce. K jejich splnění bylo zapotřebí, na základě teoretických znalostí, vytvořit nestandardizovaný dotazník pro učitele 1. stupně základních škol. Tento dotazník byl ověřen v pilotním šetření a po jeho vyhodnocení a upravení byl předložen výzkumnému souboru učitelů 1. stupně základních škol.

Dotazníkového šetření se zúčastnili čtyřicet tři učitelé ze tří základních škol v Nymburce. Po zpětné komplementaci vyplněných dotazníků bylo provedeno jejich vyhodnocení. Na základě těchto výsledků můžeme demonstrovat poměrně vysokou frekvenci zařazování hudebně pohybových aktivit do výuky. Obecné závěry byly využity v kontextu s odbornou literaturou při sestavování metodicko-didaktického materiálu pro rozvoj hudebně pohybových schopností a dovedností pro žáky 1. stupně základní školy.

Ke splnění všech vytyčených úkolů bylo zapotřebí seznámit se s problematikou hudebně pohybových aktivit, čehož bylo splněno v teoretické části práce. Zde bylo vysvětleno, co to jsou hudebně pohybové aktivity, jaké druhy hudebně pohybových aktivit rozeznáváme, jaký vliv mají HPA na vývoj jedince, jakým způsobem jsou HPA začleněny do RVP ZV.

Diplomová práce nám přinesla teoretické poznatky a praktická doporučení v oblasti rozvoje hudebně pohybových schopností a dovedností dětí mladšího školního věku, která byla dále rozpracována do metodicko-didaktického materiálu, který by mohl sloužit jako jakýsi zásobník možných aktivit v oblasti hudebně pohybové výchovy.

8. Seznam literatury

8.1 Tištěné zdroje

- BERDYCHOVÁ, J., 1984. *Mámo, táto, cvičte se mnou*. 4. vyd. Praha: Olympia.
- DVOŘÁKOVÁ, H., 2002. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 1. vyd. Praha: Portál, ISBN 80-7178-693-4.
- ERBEN, K., J., 1988. *Prostonárodní české písně a říkadla*. 1. vyd. Praha: Panton.
- HASIL, J., HASILOVÁ, H., 2004. *Z tradic české kultury. Český jazyk a kultura v písňové tvorbě*. 1. vyd. Praha: Karolinum, ISBN 80-246-0646-1.
- JÁNSKÝ, P., 2002. Já, písnička 1. Zpěvník pro žáky základních škol. 1. díl pro 1. – 4. třídu. 3. vyd. Cheb: Music Cheb. ISMN M 706517-7-0.
- JEŘÁBKOVÁ, J., 1979. *Taneční průprava*. 1. vyd. Praha: SPN.
- KONVALINKOVÁ, J. Studijní materiály pro studenty TUL předmětu Hudební nauka.
- KOLEKTIV AUTORŮ, 1983. *Malá encyklopedie hudby*. Praha: Editio Supraphon.
- KULHÁNKOVÁ, E., 2010. Hudebně pohybová výchova. Metodická příručka pro hudební výchovu ve škole. 3. vyd. Praha: Portál, ISBN 978-80-7367-730-5.
- KULHÁNKOVÁ, E., 1999. *Písničky a říkadla s tancem*. 1. vyd. Praha: Portál, ISBN 80-7178-306-4.
- KURKOVÁ, L., EBEN, P., 1988. *Hudebně pohybová výchova šestiletých až osmiletých dětí*. 5. vyd. Praha: SPN, publikace č. 85-70-11/5.
- KRČÁLOVÁ, V., 1992. Výběr z českých, moravských a slovenských lidových písní. Brno: MC nakladatelství.
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. 4. přepr. a dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, ISBN 80-247-1284-9.
- LIEVEGOED, Bernard, C., J., 1992. *Vývojové fáze dítěte*. 1. vyd. Praha: Baltazar, ISBN 80-900307-7-7.

- LIŠKOVÁ, M., HURNÍK, L., 2005. *Hudební výchova pro 2. ročník základní školy*. 2. vyd. Praha: SPN, ISBN 80-7235-312-8.
- LIŠKOVÁ, M., HURNÍK, L., 2010. *Hudební výchova pro 2. ročník základní školy*. 2. vyd. Praha: SPN, ISBN 978-80-7235-354-5.
- MATĚJČEK, Z., 1991. *Praxe dětského psychologického poradenství*. 1. vyd. Praha: SPN, ISBN 80-04-24526-9.
- MOURYC, F., POSOVÁ, R., 1992. *Zpěvník lidových písní pro 1. až 4. ročník základní školy*. 1. vyd. Praha: Fortuna, ISBN 80-85298-21-X.
- PAYNE, H., 1999. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 1. vyd. Praha: Portál, ISBN 80-7178-213-0.
- PECHÁČEK, S., 2010. *Lidová píseň a sborová tvorba*. 1. vyd. Praha: Karolinum, ISBN 978-80-246-1830-2.
- PLICKA, K., VOLF, F., SVOLÍNSKÝ, K., 1978. *Český rok v pohádkách, písních, hrách a tancích, říkadlech a hádankách*. Jaro. 4. vyd. Praha: Odeon.
- PLICKA, K., VOLF, F., SVOLÍNSKÝ, K., 1979. *Český rok v pohádkách, písních, hrách a tancích, říkadlech a hádankách*. Léto. 2. vyd. Praha: Odeon.
- PLICKA, K., VOLF, F., SVOLÍNSKÝ, K., 1953. *Český rok v pohádkách, písních, hrách a tancích, říkadlech a hádankách*. Podzim. 1. vyd. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění.
- PLICKA, K., VOLF, F., SVOLÍNSKÝ, K., 1960. *Český rok v pohádkách, písních, hrách a tancích, říkadlech a hádankách*. Zima. 2. vyd. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění.
- REJŠEK, R., a kol., 1999. *Vesele dokola, děti! Rukověť vedoucího folklórního souboru*. 1. vyd. Česko: Folklórní sdružení ČR.
- SLOŽIL, A., 1977. *Maďarská hudební výchova*. 1. vyd. Praha: Supraphon.
- SKOPOVÁ, M., BERÁNKOVÁ, J., 2008. *Aerobik kompletní průvodce*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1746-3.

ŠIMANOVSKÝ, Z., TICHÁ, A., BUREŠOVÁ, V., 2000. *Písničky a jejich dramtizace*. 1. vyd. Praha: Portál, ISBN 80-7178-477-X.

VÁGNEROVÁ, M., 2000. *Vývojová psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, ISBN 80-7178-308-0

VELEMÍNSKÝ, M., VELEMÍNSKÝ, ml., M., 2007. *Dítě. 3×333 otázek pro dětského lékaře*. 1. vyd. Praha: Triton, ISBN 978-80-7254-929-0.

8.2 Internet

ANON, 2013. *Hudebně pohybová výchova* [online] [vid. 16. 3. 2013]. Dostupné z: <http://media0.mypage.cz/files/media0:4e030899bf89d.pdf.upl/hudebn%C4%9B%20pohybov%C3%A1%20v%C3%BDchova.pdf>.

Mazurka, 2013. In internetová encyklopedie *Ottův naučný slovník* [online] [vid. 30. 3. 2013]. Dostupné z: <http://leccos.com/index.php/clanky/mazurka>

Kalamajka, 2013. In internetová encyklopedie *Ottův naučný slovník* [online] [vid. 30. 3. 2013]. Dostupné z: <http://leccos.com/index.php/clanky/kalamajka>

Polonéza, 2013. In internetová encyklopedie *Ottův naučný slovník* [online] [vid. 30. 3. 2013]. Dostupné z: <http://leccos.com/index.php/clanky/poloneza>

Polka, 2013. In internetová encyklopedie *Ottův naučný slovník* [online] [vid. 30. 3. 2013]. Dostupné z: <http://leccos.com/index.php/clanky/polka>

Menuet, 2013. In internetová encyklopedie *Ottův naučný slovník* [online] [vid. 30. 3. 2013]. Dostupné z: <http://leccos.com/index.php/clanky/menuet>

Valčík, 2013. In internetová encyklopedie *Ottův naučný slovník* [online] [vid. 30. 3. 2013]. Dostupné z: <http://leccos.com/index.php/clanky/valcik>

Kvapík, 2013. In internetová encyklopedie *Ottův naučný slovník* [online] [vid. 30. 3. 2013]. Dostupné z: <http://leccos.com/index.php/clanky/kvapik>

Lašské tance, Lašsko, 2013. In *WIKIPEDIE - otevřená encyklopedie* [online]. Aktualizováno 28. 3. 2013 [vid. 30. 3. 2013]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Lašsko>

NUV, 2013. Upravený RVPZV se zapracovanými změnami. In: *Národní ústav pro vzdělávání: Školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků*. [online]. 29. 3. 2013 [vid. 30. 3. 2013]. Dostupné z: <http://nuv.cz/file/318>

9. Seznam příloh

Příloha A Dotazník pro učitele 1. stupně

Příloha B Písňe s notovým zápisem a textem

10. Přílohy

Příloha A

Dotazník pro učitele 1. stupně ZŠ

Dobrý den, jmenuji se Jitka Rýdlová a učím na ZŠ Komenského Nymburk. V současné době dokončuji studia na PF TUL Liberec. Touto cestou bych Vás chtěla požádat o vyplnění dotazníku (max. 5 minut), který bude součástí mé DP na téma Hudebně pohybové aktivity na 1. stupni ZŠ. Dotazník je anonymní. V některých otázkách lze vybírat z nabídnutých možností. Odpovědi na všechny otázky prosím označte barevně nebo tučně a obratem pošlete na email: rydlova@zs-komenskeho.cz. Velmi Vám děkuji.

1. Uveďte název ZŠ, na které pracujete.
.....
2. Uveďte délku Vaší pedagog. praxe.
.....
3. Jste kvalifikován/a pro výuku na 1. stupni ZŠ?(Uveďte typ školy a specializaci).
.....
4. V jakém ročníku aktuálně vyučujete?
.....
5. Učíte ve své třídě i výchovy? NE × ANO – Tv, Hv, Vv, Dram. vých
6. Jaký máte vztah k učivu hudebně pohybové aktivity?
 - a) Do výuky zařazují ráda
 - b) Do výuky zařazují
 - c) Do výuky nezařazují
7. Do jakých předmětů zařazujete hudebně pohybové aktivity?
.....
.....
.....

8. Kolik času věnujete hudebně pohybovým aktivitám?
- a) Méně než 1× měsíčně
 - b) Měsíčně 1× 2× 3×
 - c) Týdně 1× 2× 3× 4× 5×
- jako součást vyučovací hodiny.....(které)(uved'te čas v minutách)
9. Kolik času věnujete přípravě hudebně pohybových aktivit?
-
10. Uved'te zdroje, ze kterých čerpáte pro svoji přípravu.
-
11. Absolvoval/a či opakovaně se vzděláváte v rámci DVPP na toto téma?
Pokud ano, uveďte název semináře.
-
12. Máte ve své škole vhodné podmínky pro výuku hudebně pohybových aktivit? Jaké pomůcky nejčastěji používáte?
-
13. Jakou důležitost přikládáte hudebně pohybovým aktivitám ve výuce?
- a) Velkou
 - b) Střední
 - c) Malou
14. Jaká je reakce žáků na hudebně pohybové aktivity?
- baví × nebaví, vyžadují × nechtějí se účastnit, ruší, účastní se aktivně × pasivně, případně dopište vlastní názor
-
-

Příloha B

Písňe s notovým zápisem a textem

Červený šátečku

Allegro moderato

The musical score for 'Červený šátečku' is written in 3/4 time with a key signature of one sharp (F#). It consists of four staves of music. The first staff begins with a C major chord and contains the lyrics 'Čer - ve - ný šá - teč - ku ko - lem se toč, Má mi - lá se hně - vá, já ne - vím proč,'. The second staff continues with 'ko - lem se toč, já ne - vím proč, ko - lem se toč, já ne - vím proč,' and includes Dm and G7 chords. The third staff features a G major chord and the lyrics 'Tra - la - la - la la - la - la la - la - la la - la - la'. The fourth staff concludes with 'tra - la - la - la la - la - la la - la - la la,' and includes G7 and C major chords.

Čer - ve - ný šá - teč - ku ko - lem se toč,
Má mi - lá se hně - vá, já ne - vím proč,
ko - lem se toč, já ne - vím proč, ko - lem se toč,
já ne - vím proč, já ne - vím proč,
Tra - la - la - la la - la - la la - la - la la - la - la
tra - la - la - la la - la - la la - la - la la,

Obrázek č. 11: Notový záznam s textem písně Červený šátečku (Hasil, Hasilová 2004, s. 172)

Čtyři koně ve dvoře

Allegretto (♩=96)

The musical score for 'Čtyři koně ve dvoře' is written in 2/4 time with a key signature of two flats (Bb and Eb). It consists of three staves of music. The first staff begins with the lyrics 'Čty - ry ko - ně ve dvo - ře,'. The second staff continues with 'čty - ry ko - ně ve dvo - ře, žá - dnej ni - mi'. The third staff concludes with 'ne - vo - ře, žá - dnej ni - mi ne - vo - ře,'.

Čty - ry ko - ně ve dvo - ře,
čty - ry ko - ně ve dvo - ře, žá - dnej ni - mi
ne - vo - ře, žá - dnej ni - mi ne - vo - ře,

Obrázek č. 12: Notový záznam s textem písně Čtyři koně ve dvoře (Erben 1988, s. 253)

Já do lesa

Allegro moderato (♩-120)



Já do le - sa ne - po - je - du
já do le - sa ne - pu - du: kdy - by na mě
ha - jnej při - šel, on by mně vzal se - ky - ru.

Obrázek č. 13: Notový záznam s textem písně Já do lesa nepojedu (Erben 1988, s. 30)

Já mám koně



Já mám ko-ně, vra-ny ko-ně, to jsou ko-ně mý:
když já jim dám vo - vsa, vo - ni ská-čou ho - psa!
já mám ko-ně, vra-ny ko-ně, to jsou ko-ně mý.

Obrázek č. 14: Notový záznam s textem písně Já mám koně (Erben 1988, s. 157)

Jsou mlynáři

Allegro (Cvrček) (♩ - 126)



Jsou mly - ná - ři, jsou chla - pí - ci,
když jim kře - šou ka - me - ni - ci; jsou mly - ná - ři,
jsou, když jim mle - jny jdou.

Obrázek č. 15: Notový záznam s textem písně Jsou mlynáři (Erben 1988, s. 57)

Když jsem jel do Prahy

Mírně

1. Když jsem jel do Pra - hy pro hrách, pro hrách,
Kdy - bych mu byl dá - val o - ves, o - ves,
pa - dl mně na ce - stě va - lach, va - lach.
byl bych měl va - láš - ka po - dnes, po - dnes.

The musical notation is in 2/4 time, G major. It features two systems of music. The first system has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The second system has a bass clef and the same key signature. Chord diagrams are provided above the notes: C major for the first system and G7 for the second system.

Obrázek č. 16: Notový záznam s textem písně Když jsem jel do Prahy (Jánský 2002, s. 40)

Chovejte mne má matičko

Moderato

Chovejte mne, má matičko, jako míšeňské jablíčko, chovejte mne,
má matičko, ja - ko z rů - že květ. Jen až vy mne vy - cho - vá - te,
pak se na mne podíváte, jak mně bude pěkně slušet bí - lý ka - bá - tek.

The musical notation is in 2/4 time, D major. It features three systems of music. The first system has a treble clef and a key signature of two sharps (F# and C#). The second system has a treble clef and the same key signature. The third system has a treble clef and the same key signature. Chord diagrams are provided above the notes: A7, D, A7, D, A7 for the first system; D, A7, D, A7, D for the second system; and A7, D, A7, D, A7, D for the third system.

Obrázek č. 17: Notový záznam s textem písně Chovejte mne, má matičko (Jánský 2002, s. 21)

Koulelo se, koulelo

Zvolna

1. Koule - lo se, kou - le - lo, čer - ve - né ja - blí - čko,
ko - mu ty se do - sta - neš, má zla - tá hol - čič - ko?

The musical notation is in 2/4 time, E minor. It features two systems of music. The first system has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The second system has a treble clef and the same key signature. Chord diagrams are provided above the notes: Em, H7, Em, Fis7, H7 for the first system; Em, D, G, Em, C#dim, H7, Em for the second system.

Obrázek č. 18: Notový záznam s textem písně Koulelo se, koulelo. (Jánský 2002, s. 36)

Komáři se ženili

Žertovně

C G⁷ C G⁷ C G⁷

Ko - ma - ři se že - ni - li, bzum, bzum, že - ni - li, kap - ky ví - na

C G⁷ C F

ne - mě - li, bzum, bzum, ne - mě - li, Ko - ma - ři se

G⁷ C G⁷ C

že - ni - li, že - ni - li, kap - ky ví - na ne - mě - li.

Obrázek č. 19: Notový záznam s textem písně Komáři se ženili. (Krčálová 1992, s. 24)

Na tý louce zelený

C G⁷ C F

Na tý lou-ce ze-le-ný pa-sou se tam je-le-ni, pa-se

C G⁷ C C

je tam my-sli-ve-ček v kami-zol-ce zelený, zelený, ze-le-ný.

Obrázek č. 20: Notový záznam s textem písně Na tý louce zelený. (Jánský 2002, s. 36)

Pilky

Živě

Už ty pil - ky do - ře - za - ly, už ty mlyn - ky do - mle - ly,
už se - dla - ci vy - mla - ti - li, ma - ju praz - ne sto - do - ly.

Obrázek č. 21: Notový záznam s textem písně Pilky (Krčálová 1992, s. 29)

Když se ten Tálinskej rybník

Mírně rychle

Když se ten Tá - lín - skej ryb - ník na - há -
ní, do - sa - há vo - děn - ka k sa - mé - mu
kra - - - jí, do - sa - há, do - sa - hu
je, ces - tič - ku za - pla - vu - je.

Obrázek č. 22: Notový záznam s textem písně Tálinskej rybník (Hasil, Hasilová 2004, s. 34)

Ó, řebičku zahradnický

Musical notation for the song "Ó, řebičku zahradnický". The score is in 3/4 time, key of D major. It features two staves. The first staff has a tempo marking "Mírně" and a key signature of one sharp (F#). The second staff has a key signature of two sharps (D major). Chord diagrams are provided above the notes: D, Hm, Em, A7, Em, A7, D, A7, D, D, D. The lyrics are: Ó, ře-bíč-ku za-hrad-ni-cký, ó, rů-žič-ko vo-ňa-vá! Kerak na tě zapome-nu, dyž to není věc možná, věc možná.

Obrázek č. 23: Notový záznam s textem písně Ó, řebičku zahradnický (Jánský 2002, s. 50)

Rybička maličká

Musical notation for the song "Rybička maličká". The score is in 2/4 time, key of C major. It features two staves. The first staff has a tempo marking "Mírně" and a key signature of one flat (Bb). The second staff has a key signature of one flat (Bb). Chord diagrams are provided above the notes: C, G7, C. The lyrics are: 1. Ry - bič - ka ma - lič - ká po Du - na - ji pla - ve, 2. Pusť mě zas, šo - haj - ku, do té či - sté vo - dy, chy - til ji šo - ha - jek u sa - mé - ho kra - je. jsem je - ště ma - li - čká, do - přež mi svo - bo - dy.

Obrázek č. 24: Notový záznam s textem písně Rybička maličká (Jánský 2002, s. 75)

Měla babka

Musical notation for the song "Měla babka". The score is in 2/4 time, key of F major. It features one staff. The tempo marking is "mf". The key signature is one flat (Bb). Chord diagrams are provided above the notes: F, Ami, Gmi, C7, F. The lyrics are: Mě - la bab - ka čty - ry jab - ka, dě - de - ček měl jen dvě. „Dej mi, bab - ko, jed - no jab - ko, bu - de - me mít stej - ně.“

Obrázek č. 25: Notový zápis s textem písně Měla babka (Mouryc, Posová 1992, s. 162)

Kalamajka



Obrázek č. 26: Notový záznam s textem písně Kalamajka (Lišková, Hurník 2005, s. 55)

Šotyš polka



Obrázek č. 27: Notový záznam s textem písně Šotyš polka (Lišková, Hurník 2010, s. 81)